叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 厨房百科全书(the Kitchen Encyclopedia) 000001

2. 厨房百科全书(the Kitchen Encyclopedia) 000002

3. 厨房百科全书(the Kitchen Encyclopedia) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

厨房百科全书(The kitchen encyclopedia)
第1/3页

[iː] - [tekst] [prɪ'perd] [baɪ][tɔːr]['mɑːrtn] ['krɪstʃənsən] , [fɑːks][ɪn][ðə; ði][stɑːrz] , [es] . [diː] . ,

E	-	text	prepared	by	Tor	Martin	Kristiansen	,	Fox	in	the	Stars	,	S	.	D	.	,
E	-	文本	准备	经过	托尔	马丁	克里斯蒂安森	,	狐狸	在	这	星星	,	S	.	D	.	,

电子文本由福克斯星空传媒的托尔·马丁·克里斯蒂安森（Tor Martin Kristiansen）撰写，南达科他州

[ænd; ənd][ðə; ði]['prɑːdʒekt; prə'dʒekt]['guːtənbɜːrg][ˌɑːn'laɪn][dɪ'strɪbjuːtɪd] [p'ruːfriːdɪŋ] [tiːm]

and	the	Project	Gutenberg	Online	Distributed	Proofreading	Team
和	这	项目	古腾堡	在线的	分布式	校对	团队

以及古腾堡计划在线分布式校对团队

([ˌeɪtʃ tiː tiː 'piː] : / / [ˌdʌbljuː dʌbljuː 'dʌbljuː] . . [net])

(	http	:	/	/	www	.	pgdp	.	net	)
(	http	:	/	/	万维网	.	国内生产总值	.	网	)

(http://www.pgdp.net)

[ðə; ði] ['kɪtʃɪn]

The	Kitchen
这	厨房

厨房

[ɪnˌsaɪklə'piːdiə]

Encyclopedia
百科全书

百科全书

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] ['meni] ['helpf(ə)l]

You	will	find	many	helpful
你	将要	寻找	许多	有帮助

你会发现很多有用的信息。

[sə'dʒestʃənz] [ɪn] [ðɪs] [bʊk] ; [ɔːl]

suggestions	in	this	book	;	all
建议	在	这	书	;	全部

本书中的所有建议

[ʌv; əv][ðem; ðəm][ɑːr; ər][traɪd][ænd; ənd]['præktɪk(ə)l]

of	them	are	tried	and	practical
的	他们	是	尝试	和	实际的

它们都经过了实践检验，切实可行。

[twelfθ] [ɪ'dɪʃn]

Twelfth	Edition
第十二	版

第十二版

[swɪft] & ['kʌmpəni] , [juː] . [es] . [ə; eɪ] .

Swift	&	Company	,	U	.	S	.	A	.
迅速	&	公司	,	U	.	S	.	一个	.

美国斯威夫特公司

['kɑːpiraɪt] , - , [baɪ] [swɪft] & ['kʌmpəni]

Copyright	,	1911	,	by	Swift	&	Company
版权	,	-	,	经过	迅速	&	公司

版权所有，1911年，Swift & Company

[kiːp] [ðɪs] [bʊk] [ɪn][jʊr; jər] ['kɪtʃɪn] [fɔːr; fər] ['redi] ['refrəns]

Keep	**this**	**book**	**in**	**your**	**kitchen**	**for**	**ready**	**reference**
保持	这	书	在	你的	厨房	为了	准备好	参考

请将本书放在厨房，以便随时查阅。

[[peɪdʒ] [tuː]]

[	**Page**	**Two**	**]**
[	页	二	]

[第二页]

[ðə; ði] [truːθ] [ə'baʊt][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

The	**Truth**	**about**	**Oleomargarine**
这	真相	关于	人造黄油

关于人造黄油的真相

['swɪfts] ['priːmiəm][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɪz][ə; eɪ] [swiːt] , [pjʊr] , [kliːn] , [fuːd] ['prɑːdʌkt] [meɪd] [frʌm; frəm]

Swift's	**Premium**	**Oleomargarine**	**is**	**a**	**sweet**	**,**	**pure**	**,**	**clean**	**,**	**food**	**product**	**made**	**from**
斯威夫特的	优质的	人造黄油	是	一个	甜的	,	纯的	,	干净的	,	食物	产品	制成	从

[rɪtʃ] [kriːm] [ænd; ənd]['edəb(ə)l][fæts] .

rich	**cream**	**and**	**edible**	**fats**	**.**
富有的	奶油	和	食用	脂肪	.

Swift's Premium Oleomargarine 是一种香甜、纯正、干净的食品，由浓郁的奶油和食用脂肪制成。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['evri] ['elɪmənt] [ʌv; əv] [nu'trɪʃ(ə)n] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði][best] ['kriːməri] ['bʌtər] .

It	**contains**	**every**	**element**	**of**	**nutrition**	**found**	**in**	**the**	**best**	**creamery**	**butter**	**.**
它	包含	每一个	元素	的	营养	成立	在	这	最好的	乳品厂	黄油	.

它包含了最优质奶油黄油中的所有营养成分。

[ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv][ˌmænju'fæktʃər][ɪz] ['prɪmətɪv] [ɪn][ɪts] [sɪm'plɪsəti] , [bʌt; bət]['mɑːdərn][ɪn][ɪts]

The	**process**	**of**	**manufacture**	**is**	**primitive**	**in**	**its**	**simplicity**	**,**	**but**	**modern**	**in**	**its**
这	过程	的	生产	是	原始	在	它是	简单	,	但	现代的	在	它是

['klenlinəs] [ænd; ənd]['pjʊrəti] .

cleanliness	**and**	**purity**	**.**
清洁	和	纯度	.

制造过程虽然简单原始，但其清洁和纯净程度却很现代。

[ðə; ði] ['bʌtər] [fæt][ɪn] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɪz] [ˌmaɪkrə'skɑːpɪkli] [ænd; ənd] ['kemɪkli]

The	**butter**	**fat**	**in**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**is**	**microscopically**	**and**	**chemically**
这	黄油	胖的	在	斯威夫特的	优质的	人造黄油	是	显微镜下	和	化学

[ðə; ði] [seɪm] [æz; əz][ɪn][ðə; ði][best] ['bʌtər] ;

the	**same**	**as**	**in**	**the**	**best**	**butter**	**;**
这	相同的	作为	在	这	最好的	黄油	;

Swift's Premium Oleomargarine 中的乳脂在微观和化学成分上与最好的黄油相同；

[ðə; ði]['oʊnli] ['dɪfrəns] [ɪz][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sɪ'kjʊrd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [kaʊ] .

the	**only**	**difference**	**is**	**in**	**the**	**way**	**it**	**is**	**secured**	**from**	**the**	**cow**	**.**
这	仅有的	不同之处	是	在	这	方式	它	是	安全	从	这	奶牛	.

唯一的区别在于它从牛身上固定下来的方式。

['bʌtər] [fæt][ɪn] ['bʌtər] [ɪz][ɔːl] [əb'teɪnd] [baɪ] ['tʃɜːrnɪŋ] .

Butter	**fat**	**in**	**butter**	**is**	**all**	**obtained**	**by**	**churning**	**.**
黄油	胖的	在	黄油	是	全部	获得	经过	搅拌	.

黄油中的脂肪全部是通过搅拌获得的。

[ɪn] ['swɪfts] ['priːmiəm][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][frʌm; frəm] ⅓ [tuː; tə] ½ [ɪz] [əb'teɪnd] [ɪn] [ðæt] [weɪ] ,

In	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**from**	**⅓**	**to**	**½**	**is**	**obtained**	**in**	**that**	**way**	**,**
在	斯威夫特的	优质的	人造黄油	从	⅓	到	½	是	获得	在	那	方式	,

用这种方法可以获得 Swift's Premium Oleomargarine 中 ⅓ 到 ½ 的比例。

[ðə; ði] [rɪ'meɪndər] [ɪz] [prest] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['tʃɔɪsəst] [fæt][ʌv; əv] ['gʌvərnmənt] [ɪn'spektɪd] ['ænɪmlz] .

the	**remainder**	**is**	**pressed**	**from**	**the**	**choicest**	**fat**	**of**	**Government**	**inspected**	**animals**	**.**
这	余	是	按下	从	这	精选	胖的	的	政府	检查	动物	.

其余部分则取自政府检验合格的动物的上等脂肪。

[ðɪs] [prest] [fæt][ɪz] [kɔːld] " ['oʊliˌoʊ] " [hens] [ðə; ði] [neɪm] " [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] .

This	pressed	fat	is	called	"	Oleo	"	hence	the	name	"	Oleomargarine	.
这	按下	胖的	是	称为	"	油	"	因此	这	姓名	"	人造黄油	.

这种压制的脂肪被称为"Oleo"，因此得名"人造黄油"。

" [rɪtʃ] [kriːm] , ['fænsi] ['kriːməri] ['bʌtər] , - ['oʊliˌoʊ] - - ['nuːtrəl] ,

"	Rich	cream	,	fancy	creamery	butter	,	'	oleo	'	'	neutral	,
"	富有的	奶油	,	想要	乳品厂	黄油	,	-	油	-	-	中性的	,

"浓郁的奶油，高级奶油厂的黄油，'人造黄油"中性'，

- ['vedʒtəb(ə)l][ɔɪl][ænd; ənd] ['deri] [sɔːlt][ɑːr; ər][ðə; ði]['oʊnli] [ɪn'griːdiənts] [ʌv; əv] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

'	vegetable	oil	and	dairy	salt	are	the	only	ingredients	of	Premium	Oleomargarine
-	蔬菜	油	和	奶制品	盐	是	这	仅有的	原料	的	优质的	人造黄油

.

:

·

优质人造黄油仅由植物油和乳盐制成。

- ['nuːtrəl] - [ɪz] [prest] [frʌm; frəm] [liːf] [fæt] .

'	Neutral	'	is	pressed	from	leaf	fat	.
-	中性的	-	是	按下	从	叶子	胖的	.

"中性"是从叶片脂肪中压榨出来的。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊdərləs][ænd; ənd] ['teɪstləs] .

It	is	odorless	and	tasteless	.
它	是	无味	和	无味	.

它无色无味。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['kʌlərɪŋ] ['mætər] ['ædɪd] [tuː; tə] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] , [jet] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]

There	is	no	coloring	matter	added	to	Premium	Oleomargarine	,	yet	it	is	a
那里	是	不	染色	事情	额外	到	优质的	人造黄油	,	然而	它	是	一个

['temptɪŋ] [rɪtʃ] [kriːm] ['kʌlər] .

tempting	rich	cream	color	.
诱人的	富有的	奶油	颜色	.

优质人造黄油不添加任何色素，却呈现出诱人的浓郁奶油色。

[iːtʃ] [wiːk] [deɪ] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] [jɪr] - [ðer; ðər][hæz; həz] [bɪn] [æn; ən] ['ævərɪdʒ] [ʌv; əv] [mɔːr]

Each	week	day	during	the	year	1911	there	has	been	an	average	of	more
每个	星期	天	期间	这	年	-	那里	有	到过	一个	平均的	的	更多的

[ðæn; ðən] - ['vɪzɪtər] [θruː] ['aʊər; ɑːr][ʃɪ'kɑːgoʊ][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]['fækt(ə)ri] .

than	400	visitors	through	our	Chicago	Oleomargarine	Factory	.
比	-	访客	通过	我们的	芝加哥	人造黄油	工厂	.

1911 年的每个工作日，我们芝加哥人造黄油工厂平均每天接待超过 400 名参观者。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðɪs] ['deɪli] [ɪn'spekʃ(ə)n] [baɪ][ðə; ði] ['vɪzɪtɪŋ] ['pʌblɪk]['aʊər; ɑːr]['fæktriz; 'fæktəriz][ɑːr; ər]

In	addition	to	this	daily	inspection	by	the	visiting	public	our	factories	are
在	添加	到	这	日常的	检查	经过	这	访问	民众	我们的	工厂	是

[ɪn] [kəm'pliːt] [tʃɑːrdʒ] [ʌv; əv] ['gʌvərnmənt] [ɪn'spektəz] .

in	complete	charge	of	Government	Inspectors	.
在	完全的	收费	的	政府	检查员	.

除了公众每日的检查外，我们的工厂还完全由政府检查员监管。

[ðiːz] [men] [test] [ðə; ði]['kwɑːləti][ænd; ənd] ['kærəktər] [ʌv; əv] [mə'tɪriəlz] ,

These	men	test	the	quality	and	character	of	materials	,
这些	男人	测试	这	质量	和	特点	的	材料	,

这些人负责检验材料的质量和特性。

[ðeɪ] [siː] [ðæt] [ðə; ði]['kɑːntents][ʌv; əv] ['evri] [tɪrs] [ʌv; əv] - ['oʊliˌoʊ] - [ænd; ənd] - ['nuːtrəl] - [rɪ'siːvd]

they	see	that	the	contents	of	every	tierce	of	'	oleo	'	and	'	neutral	'	received
他们	看	那	这	内容	的	每一个	三	的	-	油	-	和	-	中性的	-	已收到

[frʌm; frəm][ðə; ði] [rɪ'faɪnəri] [ɪz][frʌm; frəm] ['ænɪmlz] [ðæt] [hæv; həv] [pæst] [ðə; ði]['rɪdʒɪd] ['gʌvərnmənt]

from	the	Refinery	is	from	animals	that	have	passed	the	rigid	Government
从	这	炼油厂	是	从	动物	那	有	通过了	这	死板的	政府

[ɪn'spekʃ(ə)n] .

inspection	.
检查	.

他们发现，从炼油厂收到的每一份"油脂"和"中性"产品，其成分都来自经过政府严格检验的动物。

[ðeɪ] [siː] [ðæt] ['evriθɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði]['fæktriz; 'fæktəriz][ɪz] [kept] [ˌæbsə'luːtli] [kliːn] [ænd; ənd]

They	see	that	everything	about	the	factories	is	kept	absolutely	clean	and
他们	看	那	一切	关于	这	工厂	是	保留	绝对地	干净的	和

['sænəteri] .

sanitary	.
卫生	.

他们看到工厂的各个方面都保持着绝对的清洁卫生。

[riːd] [wʌt] [ə; eɪ] ['gʌvərnmənt] ['ekspɜːrt] [sed] [ə'baʊt][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] :

Read	what	a	Government	expert	said	about	Oleomargarine	:
读	什么	一个	政府	专家	说	关于	人造黄油	:

看看一位政府专家对人造黄油的评价：

[ðə; ði] [leɪt] [prɑːf] . ['dʌbljuː] . [oʊ] . ['æt,wɔːtə] , [də'rektər][ʌv; əv][ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] ['gʌvərnmənt]

The	late	Prof	.	W	.	O	.	Atwater	,	director	of	the	United	States	Government
这	晚的	教授	.	W	.	哦	.	阿特沃特	,	导演	的	这	团结的	各州	政府

[ˌægrɪ'kʌltʃərəl] [ɪk'sperɪmənt] ['steɪʃ(ə)n][æt; ət] ['wɑːʃɪŋtən] :

Agricultural	Experiment	Station	at	Washington	:
农业	实验	车站	在	华盛顿	:

已故的W.O.阿特沃特教授，曾任美国政府农业试验站（位于华盛顿）主任：

" [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [ɪ'senʃəli] [ðə; ði] [seɪm] [ɪn'griːdiənts] [æz; əz]['nætʃ(ə)rəl] ['bʌtər] [frʌm; frəm] ['kaʊz] [mɪlk]

"	It	contains	essentially	the	same	ingredients	as	natural	butter	from	cow's	milk
"	它	包含	本质上	这	相同的	原料	作为	自然的	黄油	从	牛的	牛奶

.

:
.

"它所含的成分与牛奶制成的天然黄油基本相同。"

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['pɜːrfɪktli] ['hoʊlsəm] [ænd; ənd] ['helθi] [ænd; ənd][hæz; həz][ə; eɪ] [haɪ] [nuˈtrɪʃəs] ['vælјuː] .

It	is	perfectly	wholesome	and	healthy	and	has	a	high	nutritious	value	.
它	是	完美	健康	和	健康	和	有	一个	高的	营养丰富的	价值	.

它完全健康营养，具有很高的营养价值。

" ['ɔːrdər][ə; eɪ] ['kɑːrtn] [ʌv; əv] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] [tə'deɪ] [tuː; tə][traɪ][ˌaɪ 'tiː] .

"	Order	a	carton	of	Swift's	Premium	Oleomargarine	today	to	try	it	.
"	命令	一个	纸盒	的	斯威夫特的	优质的	人造黄油	今天	到	尝试	它	.

"今天就订购一箱 Swift's 高级人造黄油来尝尝吧。"

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] ,

You	will	find	that	it	is	a	delicious	,
你	将要	寻找	那	它	是	一个	可口的	,

你会发现它非常美味，

['hoʊlsəm] [fuːd] ['prɑːdʌkt] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən][juːz][ɪn][jʊr; jər][hoʊm][ænd; ənd] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [greɪt]

wholesome	food	product	that	you	can	use	in	your	home	and	effect	a	great
健康	食物	产品	那	你	能	使用	在	你的	家	和	影响	一个	伟大的

['seɪvɪŋ] ,

saving	,
保存	,

这是一款健康食品，您可以在家中使用，并能节省一大笔钱。

[stɪl] [meɪn'teɪnɪŋ] [jʊr; jər]['stændərd][ʌv; əv] [gʊd] ['lɪvɪŋ] .

still	maintaining	your	standard	of	good	living	.
仍然	保持	你的	标准	的	好的	活的	.

依然保持良好的生活水平。

[wi:; wi] [pər'tɪkjələrli] [ɪn'vaɪt][ju:; jʊ][tu:; tə]['vɪzɪt]['aʊər; ɑ:r]['fæktriz; 'fæktəriz][ænd; ənd] [si:] [fɔ:r; fər] [jɔ:r'self]

We	particularly	invite	you	to	visit	our	factories	and	see	for	yourself
我们	特别	邀请	你	到	访问	我们的	工厂	和	看	为了	你自己

[ðə; ði] ['klenlinəs] [sə'raʊndɪŋ] [ðɪs] ['ɪntrəstɪŋ] ['ɪndəstri] .

the	cleanliness	surrounding	this	interesting	industry	.
这	清洁	周围	这	有趣的	行业	.

我们诚挚邀请您莅临参观我们的工厂，亲眼见证这个充满活力的行业的洁净环境。

[dɪd][ju:; jʊ] [noʊ] [ðæt] ['swɪfts] ['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] [kən'teɪnz] [ɪ'senʃəli] [ðə; ði] [seɪm]

Did	you	know	that	Swift's	Premium	Oleomargarine	contains	essentially	the	same
做过	你	知道	那	斯威夫特的	优质的	人造黄油	包含	本质上	这	相同的

[ɪn'gri:diənts] [æz; əz]['nætʃ(ə)rəl] ['bʌtər] [frʌm; frəm] [kaʊz] [mɪlk] ?

ingredients	as	natural	butter	from	cows	milk	?
原料	作为	自然的	黄油	从	牛	牛奶	?

您知道吗？Swift's Premium Oleomargarine 的成分与牛奶制成的天然黄油基本相同。

[[peɪdʒ] [θri:]]

[	Page	Three	]
[	页	三	]

【第三页】

['reseɪpɪz]

Recipes
食谱

食谱

[ju:; jʊ][kæn; kən] [meɪk] [ɪg'zæktli][æz; əz] [gʊd] [keɪks] , [paɪz] , ['kʊkiz] ,

You	can	make	exactly	as	good	cakes	,	pies	,	cookies	,
你	能	制作	确切地	作为	好的	蛋糕	,	馅饼	,	曲奇饼	,

你可以做出同样美味的蛋糕、馅饼和饼干。

[ænd; ənd] ['kændiz] [baɪ] ['sʌbstitju:tiŋ] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['bʌtər] [neɪmd] [ɪn][jʊr; jər]['reseɪpɪz] ¾ [ðə; ði]

and	candies	by	substituting	for	the	butter	named	in	your	recipes	¾	the
和	糖果	经过	替换	为了	这	黄油	命名	在	你的	食谱	¾	这

['kwɑ:ntəti][ʌv; əv] ['swɪfts] ['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] .

quantity	of	Swift's	Premium	Oleomargarine	.
数量	的	斯威夫特的	优质的	人造黄油	.

用 3/4 量的 Swift's Premium Oleomargarine 代替食谱中提到的黄油，即可制作糖果。

[ɑ:n] [ðɪs] [ænd; ənd][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['peɪdʒɪz][ɑ:r; ər][ə; eɪ] [fju:] ['reseɪpɪz][ɪn] [wɪtʃ] [ðɪs] [ˌsʌbstɪ'tu:ʃn]

On	this	and	the	following	pages	are	a	few	recipes	in	which	this	substitution
在	这	和	这	下列的	页面	是	一个	很少	食谱	在	哪个	这	替代

[hæz; həz] [bɪn] [meɪd] .

has	been	made	.
有	到过	制成	.

本页及后续页面列出了一些采用这种替代方法的食谱。

[traɪ][ðem; ðəm] .

Try	them	.
尝试	他们	.

试试吧。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ðem; ðəm] [gʊd] [ænd; ənd] [mɔːr] [ˌiːkəˈnɑːmɪk(ə)l][ðæn; ðən] [wen] [meɪd] [wɪð; wɪθ]

You	will	find	them	good	and	more	economical	than	when	made	with
你	将要	寻找	他们	好的	和	更多的	经济	比	什么时候	制成	和

['bʌtər] .

butter	.
黄油	.

你会发现它们味道鲜美，而且比用黄油做的更经济实惠。

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][sʌm; səm] ['feɪvərɪt] ['resəpɪz] [ðæt] [ɑːr; ər] [tuː] [ɪk'spensɪv] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]

You	may	have	some	favorite	recipes	that	are	too	expensive	on	account	of	the
你	可能	有	一些	最喜欢的	食谱	那	是	也	昂贵的	在	帐户	的	这

[lɑːrdʒ] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['bʌtər] [rɪ'kwaɪərd] .

large	amount	of	butter	required	.
大的	数量	的	黄油	必需的	.

你可能有一些很喜欢的食谱，但由于需要大量的黄油，所以成本太高。

[juː; jʊ][kæn; kən] [rɪ'duːs] [ðer; ðər][kɔːst][baɪ]['juːzɪŋ] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] .

You	can	reduce	their	cost	by	using	Swift's	Premium	Oleomargarine	.
你	能	减少	他们的	成本	经过	使用	斯威夫特的	优质的	人造黄油	.

使用 Swift 的高级人造黄油可以降低成本。

[loʊf] [fɪg] [keɪk]

Loaf	Fig	Cake
面包	如图	蛋糕

无花果蛋糕

[laɪt] [pɑːrt]

Light	Part
光	部分

灯光部分

½ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

½	cupful	Swift's	Premium	Oleomargarine
½	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

半杯斯威夫特高级人造黄油

½ ['kʌpfʊl] [swiːt] [mɪlk]

½	cupful	sweet	milk
½	一杯	甜的	牛奶

半杯甜牛奶

1½ ['tiːspuːn,fʊl] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər]

1½	teaspoonfuls	baking	-	powder
1½	茶匙	烘烤	-	粉末

1.5茶匙泡打粉

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['ʃʊgər]

1	cupful	sugar
1	一杯	糖

杯糖

1½ ['kʌp,fʊlz] ['flaʊər]

1½	cupfuls	flour
1½	杯	面粉

1.5 杯面粉

[wʌn] ['tispʊn,fʊl] [və'nɪlə]

1	teaspoonful	vanilla
1	一茶匙	香草

1茶匙香草精

[waɪts] [ʌv; əv][fɔːr] [egz]
Whites **of** **4** **eggs**
白人 的 4 鸡蛋

4个鸡蛋的蛋白

[kriːm] [ðə; ði][ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Cream **the** **oleomargarine** **and** **sugar** **.**
奶油 这 人造黄油 和 糖 .

将人造黄油和糖搅打均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [mɪlk] , [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ðə; ði] [və'nɪlə] [hæz; həz] [bɪn] [mɪkst] .
Add **the** **milk** **,** **with** **which** **the** **vanilla** **has** **been** **mixed** **.**
添加 这 牛奶 , 和 哪个 这 香草 有 到过 混合 .

加入已经混合了香草精的牛奶。

[sɪft][ðə; ði] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['grædʒuəli] .
Sift **the** **baking** **-** **powder** **with** **the** **flour** **and** **add** **gradually** **.**
筛 这 烘烤 - 粉末 和 这 面粉 和 添加 逐步地 .

将泡打粉与面粉一起过筛，然后逐渐加入。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [waɪts] , [wel] ['biːtn] , [læst] .
Add **the** **whites** **,** **well** **beaten** **,** **last** **.**
添加 这 白人 , 出色地 被打败 , 最后的 .

最后加入打发好的蛋白。

[dɑːrk][pɑːrt]
Dark **Part**
黑暗的 部分

黑暗部分

½ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]
½ **cupful** **Swift's** **Premium** **Oleomargarine**
½ 一杯 斯威夫特的 优质的 人造黄油

半杯斯威夫特高级人造黄油

¾ ['kʌpfʊl] [mɪlk]
¾ **cupful** **milk**
¾ 一杯 牛奶

四分之三杯牛奶

1½ ['tiːspuːn,fʊl] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər]
1½ **teaspoonfuls** **baking** **-** **powder**
1½ 茶匙 烘烤 - 粉末

1.5茶匙泡打粉

[joʊk] [ʌv; əv][fɔːr] [egz]
Yolks **of** **4** **eggs**
蛋黄 的 4 鸡蛋

4个鸡蛋的蛋黄

½ [paʊnd] [ʌv; əv]['reɪzɪnz]
½ **pound** **of** **raisins**
½ 磅 的 葡萄干

半磅葡萄干

1½ ['kʌpˌfʊlz] ['ʃʊgər]
1½ **cupfuls** **sugar**
1½ 杯 糖

1.5 杯糖

[θriː]['kʌpˌfʊlz]['flaʊər]
3 **cupfuls** **flour**
3 杯 面粉

杯面粉

[wʌn] [dɪˈzɜːrtˌspuːnfʊl] [iːtʃ] [ʌv; əv] [ˈsɪnəmən] , [kloʊvz] , [ˈɔːlspaɪs] , [ænd; ənd] [ˈnʌtmeg]

1	dessertspoonful	each	of	cinnamon	,	cloves	,	allspice	,	and	nutmeg
1	甜点勺	每个	的	肉桂	,	丁香	,	多香果	,	和	肉豆蔻

肉桂、丁香、多香果和肉豆蔻各一甜点匙

[wʌn] [paʊnd] [ʌv; əv] [fɪgz]

1	pound	of	figs
1	磅	的	无花果

1磅无花果

[kriːm] [ðə; ði][ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn][ænd; ənd] [ˈʃʊgər] .

Cream	the	oleomargarine	and	sugar	.
奶油	这	人造黄油	和	糖	.

将人造黄油和糖搅打均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [eg] - [joʊk] , [wel] [ˈbiːtn] , [ðen] [ðə; ði] [mɪlk] .

Add	the	egg	-	yolks	,	well	beaten	,	then	the	milk	.
添加	这	蛋	-	蛋黄	,	出色地	被打败	,	然后	这	牛奶	.

加入打散的蛋黄，然后加入牛奶。

[sɪft] [ðə; ði] [ˈbeɪkɪŋ] - [ˈpaʊdər] [ænd; ənd] [ˈspaɪsɪz] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [ˈflaʊər] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈgrædʒuəli] .

Sift	the	baking	-	powder	and	spices	with	the	flour	and	add	gradually	.
筛	这	烘烤	-	粉末	和	香料	和	这	面粉	和	添加	逐步地	.

将泡打粉和香料与面粉一起过筛，然后逐渐加入。

[ðə; ði] [ˈreɪzɪnz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ˈsiːdɪd] [ænd; ənd] [dredʒd] [wɪð; wɪθ] [ˈflaʊər] ,

The	raisins	should	be	seeded	and	dredged	with	flour	,
这	葡萄干	应该	是	播种	和	疏浚	和	面粉	,

葡萄干应去籽并裹上面粉。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [fɪgz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [kʌt] [ɪn] [smɔːl] [ˈpiːsɪz] [ænd; ənd] [dredʒd] [wɪð; wɪθ] [ˈflaʊər] [ænd; ənd]

and	the	figs	should	be	cut	in	small	pieces	and	dredged	with	flour	and
和	这	无花果	应该	是	切	在	小的	件	和	疏浚	和	面粉	和

['ædɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] ['bætər] [ðə; ði] [læst] [θɪŋ] .

added	to	the	batter	the	last	thing	.
额外	到	这	连击	这	最后的	事物	.

无花果应切成小块，裹上面粉，最后加入面糊中。

[pʊt] [ɪn] [ðə; ði] [pæn] ['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv] [iːtʃ] [pɑːrt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [loʊf] .

Put	in	the	pan	alternate	layers	of	each	part	and	bake	in	a	loaf	.
放	在	这	平底锅	备用	层	的	每个	部分	和	烤	在	一个	面包	.

将各部分交替铺在烤盘中，烤成面包状。

[ðə; ði] [ɪˈtæliən] ['juːzɪz] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] ; [ðə; ði] [swɪs] , ['bʌtər] [frʌm; frəm] ['goʊts] [mɪlk] ; [ænd; ənd] [ðə; ði] ['θrɪfti]

The	Italian	uses	olive	oil	;	the	Swiss	,	butter	from	goat's	milk	;	and	the	thrifty
这	意大利语	用途	橄榄	油	;	这	瑞士	,	黄油	从	山羊的	牛奶	;	和	这	节俭

[əˈmerɪkən] ['haʊswaɪf] ,

American	housewife	,
美国人	家庭主妇	,

意大利人用橄榄油；瑞士人用山羊奶制成的黄油；而节俭的美国主妇，

['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] .

Swift's	Premium	Oleomargarine	.
斯威夫特的	优质的	人造黄油	.

Swift's 高级人造黄油。

[[peɪdʒ] [fɔːr]]

[	Page	Four	]
[	页	四	]

【第四页】

['ʃʊgər] ['kʊkiz]
Sugar **Cookies**
糖 曲奇饼

糖饼干

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]
1 **cupful** **Swift's** **Premium** **Oleomargarine**
1 一杯 斯威夫特的 优质的 人造黄油

杯 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['saʊər] [mɪlk]
1 **cupful** **sour** **milk**
1 一杯 酸的 牛奶

杯酸奶

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['soʊdə]
1 **teaspoonful** **soda**
1 一茶匙 苏打

1茶匙苏打水

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] ['ʃʊgər]
2 **cupfuls** **sugar**
2 杯 糖

杯糖

[θriː] [egz] , [wel] ['biːtn]
3 **eggs** **,** **well** **beaten**
3 鸡蛋 , 出色地 被打败

3个鸡蛋，充分打散

['fleɪvərɪŋ] [tuː; tə] [teɪst]
Flavoring **to** **taste**
调味 到 品尝

根据口味调味

['flaʊər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][roʊl] [aʊt] [θɪn]
Flour **enough** **to** **roll** **out** **thin**
面粉 足够的 到 卷 出去 薄的

面粉要足够擀薄。

[kriːm] [ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Cream **the** **oleomargarine** **and** **sugar** **.**
奶油 这 人造黄油 和 糖 .

将人造黄油和糖搅打均匀。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [egz] , [waɪts] [ænd; ənd] [joʊk] ['biːtn] [tə'geðər] .
Add **the** **eggs** **,** **whites** **and** **yolks** **beaten** **together** **.**
添加 这 鸡蛋 , 白人 和 蛋黄 被打败 一起 .

加入打散的鸡蛋，蛋白和蛋黄一起搅拌均匀。

[dɪ'zɑːlv] [ðə; ði]['soʊdə][ɪn][ðə; ði]['saʊər][mɪlk] .
Dissolve **the** **soda** **in** **the** **sour** **milk** **.**
溶解 这 苏打 在 这 酸的 牛奶 .

将苏打水溶解在酸奶中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðɪs] [ænd; ənd] [ðen] [ðə; ði]['flaʊər] .
Add **this** **and** **then** **the** **flour** **.**
添加 这 和 然后 这 面粉 .

加入这个，然后再加入面粉。

[roʊl] [aʊt] [θɪn] .
Roll **out** **thin** **.**
卷 出去 薄的 .

擀成薄片。

[dʒʌst] [bɪˈfɔːr] [ˈkʌtɪŋ] [aʊt] [ðə; ði] [ˈkʊkiz] [sɪft] [ˈgrænjuleɪtɪd] [ˈʃʊgər] [ɑːn] [tɑːp] [ænd; ənd] [roʊl] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪn]

Just	**before**	**cutting**	**out**	**the**	**cookies**	**sift**	**granulated**	**sugar**	**on**	**top**	**and**	**roll**	**it**	**in**
只是	前	切割	出去	这	曲奇饼	筛	颗粒状	糖	在	顶部	和	卷	它	在

['slaɪtli] ,

slightly	**,**
轻微地	,

在切出饼干之前，在饼干表面筛上一层砂糖，然后轻轻地滚一滚。

[ðen] [kʌt] [aʊt] ['kʊkiz] [wɪð; wɪθ] ['kʊki] - ['kʌtər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] .

then	**cut**	**out**	**cookies**	**with**	**cookie**	**-**	**cutter**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**.**
然后	切	出去	曲奇饼	和	曲奇饼	-	刀具	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	.

然后用饼干模具切出饼干，放入中等温度的烤箱烘烤。

['lemən] [paɪ]

Lemon	**Pie**
柠檬	馅饼

柠檬派

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['ʃʊgər]

1	**cupful**	**sugar**
1	一杯	糖

杯糖

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] ['flaʊər]

2	**tablespoonfuls**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

[joʊk] [ʌv; əv] [θriː] [egz]

Yolks	**of**	**three**	**eggs**
蛋黄	的	三	鸡蛋

三个鸡蛋的蛋黄

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['wɔːtər]

1	**cupful**	**water**
1	一杯	水

杯水

[dʒuːs] [ænd; ənd] ['greɪtɪd] [raɪnd] [ʌv; əv] [wʌn] ['lemən]

Juice	**and**	**grated**	**rind**	**of**	**1**	**lemon**
汁	和	磨碎的	果皮	的	1	柠檬

1个柠檬的汁和磨碎的柠檬皮

[ə; eɪ] [lʌmp] [ʌv; əv] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] [ðə; ði] [saɪz] [ʌv; əv] [æn; ən] [eg]

A	**lump**	**of**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**the**	**size**	**of**	**an**	**egg**
一个	块	的	斯威夫特的	优质的	人造黄油	这	尺寸	的	一个	蛋

一块鸡蛋大小的Swift's高级人造黄油。

[pʊt] [ɔːl] [təˈgeðər] [ɪn] [æn; ən] ['oʊtmiːl] ['kʊkər] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [hɑːt] ['wɔːtər] [ʌnˈtɪl] [θɪk] .

Put	**all**	**together**	**in**	**an**	**oatmeal**	**cooker**	**and**	**cook**	**over**	**hot**	**water**	**until**	**thick**	**.**
放	全部	一起	在	一个	麦片	炊具	和	厨师	超过	热的	水	直到	厚的	.

将所有食材放入燕麦粥锅中，隔水煮至浓稠。

[teɪk] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['faɪər] [ænd; ənd] [kuːl] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] .

Take	**from**	**the**	**fire**	**and**	**cool**	**a**	**little**	**.**
拿	从	这	火	和	凉爽的	一个	小的	.

从火上移开，稍微冷却一下。

[laɪn] [ə; eɪ] [diːp] [paɪ] - [pleɪt] [wɪð; wɪθ] [krʌst] , [pɔːr] [ɪn] [ðə; ði] ['lemən] ['mɪkstʃər] ,

Line	**a**	**deep**	**pie**	**-**	**plate**	**with**	**crust**	**,**	**pour**	**in**	**the**	**lemon**	**mixture**	**,**
线	一个	深的	馅饼	-	盘子	和	地壳	,	倒	在	这	柠檬	混合物	,

在深派盘里铺上派皮，倒入柠檬混合物，

[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [krʌst] [ɪz] [dʌn] .

and	bake	in	a	moderate	oven	until	the	crust	is	done	.
和	烤	在	一个	缓和	烤箱	直到	这	地壳	是	完毕	.

放入中等温度的烤箱烘烤，直到饼皮烤熟。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ænd; ənd][hæv; həv] ['redi] [ðə; ði] [waɪts] [ʌv; əv][ðə; ði] [θriː] [egz] ,

Remove	from	the	oven	and	have	ready	the	whites	of	the	three	eggs	,
消除	从	这	烤箱	和	有	准备好	这	白人	的	这	三	鸡蛋	,

从烤箱中取出，准备好三个鸡蛋的蛋白。

['biːtn] [ʌp] [stɪf] , [wɪð; wɪθ] [θriː] ['lev(ə)l] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['paʊdərd] ['ʃʊgər] ; [spred] [ðɪs]

beaten	up	stiff	,	with	three	level	tablespoonfuls	of	powdered	sugar	;	spread	this
被打败	向上	僵硬的	,	和	三	等级	汤匙	的	粉末状	糖	;	传播	这

[mə'ræŋ] ['smuːðli] ['oʊvər][ðə; ði][paɪ] ,

meringue	smoothly	over	the	pie	,
蛋白酥皮	顺利	超过	这	馅饼	,

将蛋白霜打发至硬挺，加入三平勺糖粉；将蛋白霜均匀地涂抹在馅饼上。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][ðə; ði]['ʌv(ə)n] , [ænd; ənd] [beɪk] [ə; eɪ] [laɪt] [braʊn] .

return	to	the	oven	,	and	bake	a	light	brown	.
返回	到	这	烤箱	,	和	烤	一个	光	棕色的	.

放回烤箱，烤至浅棕色。

['kɔːrnbred]

Cornbread
玉米面包

玉米面包

¼ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

¼	cupful	Swift's	Premium	Oleomargarine
¼	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

¼ 杯 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] [swiːt] [mɪlk]

1	cupful	sweet	milk
1	一杯	甜的	牛奶

杯甜牛奶

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['kɔːrnmiːl]

1	cupful	cornmeal
1	一杯	玉米粉

杯玉米粉

¼ ['kʌpfʊl] ['ʃʊgər]

¼	cupful	sugar
¼	一杯	糖

¼ 杯糖

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['flaʊər]

1	cupful	flour
1	一杯	面粉

杯面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn,fʊl] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər]

2	teaspoonfuls	baking	-	powder
2	茶匙	烘烤	-	粉末

2茶匙泡打粉

[ˌtuː'tuː] [egz]

2	eggs
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[sɪft] [tə'geðər] [miːl] , ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] , [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Sift	**together**	**meal**	**,**	**flour**	**,**	**baking**	**-**	**powder**	**,**	**and**	**sugar**	**.**
筛	一起	一顿饭	,	面粉	,	烘烤	-	粉末	,	和	糖	.

将玉米粉、面粉、泡打粉和糖一起过筛。

[tuː; tə] [ðɪs] [ˌeɪ diː 'diː][ɪn]['ɔːrdər][ðə; ði][mɪlk] , [ðə; ði] [eg] - [joʊk] [wel] ['biːtn] ,

To	**this**	**add**	**in**	**order**	**the**	**milk**	**,**	**the**	**egg**	**-**	**yolks**	**well**	**beaten**	**,**
到	这	添加	在	命令	这	牛奶	,	这	蛋	-	蛋黄	出色地	被打败	,

按顺序加入牛奶和打散的蛋黄，

[ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][meltid][ænd; ənd]['læstli][ðə; ði] [wel] - ['biːtn] [waɪts] [ʌv; əv][ðə; ði] [egz] .

the	**oleomargarine**	**melted**	**and**	**lastly**	**the**	**well**	**-**	**beaten**	**whites**	**of**	**the**	**eggs**	**.**
这	人造黄油	融化	和	最后	这	出色地	-	被打败	白人	的	这	鸡蛋	.

先将人造黄油融化，最后加入打发的蛋白。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n][fɔːr; fər] ['θɜːrti] [tuː; tə] ['θɜːrti] - [faɪv] ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**for**	**thirty**	**to**	**thirty**	**-**	**five**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	为了	三十	到	三十	-	五	分钟	.

放入高温烤箱烘烤30至35分钟。

[ðɪs] [ɪz] [pər'tɪkjələrli] [dɪ'lɪʃəs] [ɪf] [dʒʌst] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [hæf][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [kriːm] [ɪz]

This	**is**	**particularly**	**delicious**	**if**	**just**	**before**	**it**	**is**	**done**	**half**	**a**	**cupful**	**of**	**cream**	**is**
这	是	特别	可口的	如果	只是	前	它	是	完毕	一半	一个	一杯	的	奶油	是

[pɔːd] ['oʊvər][ðə; ði][tɑːp] .

poured	**over**	**the**	**top**	**.**
倾倒	超过	这	顶部	.

这道菜在即将出锅时淋上半杯奶油，味道会格外鲜美。

[hæv; həv][juː; jʊ]['teɪstɪd] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] ?

Have	**you**	**tasted**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**?**
有	你	尝过	斯威夫特的	优质的	人造黄油	?

你尝过Swift's高级人造黄油吗?

[[peɪdʒ] [faɪv]]

[	**Page**	**Five**	**]**
[	页	五	]

【第五页】

['oʊtmiːl] ['krækərz]

Oatmeal	**Crackers**
麦片	饼干

燕麦饼干

¾ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

¾	**cupful**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
¾	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

¾ 杯 Swift's 高级人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] [roʊld] [oʊts]

2	**cupfuls**	**rolled**	**oats**
2	杯	滚动	燕麦

杯燕麦片

½ ['kʌpfʊl] [mɪlk]

½	**cupful**	**milk**
½	一杯	牛奶

半杯牛奶

½ ['tispʊnˌfʊl] ['soʊdə]

½	**teaspoonful**	**soda**
½	一茶匙	苏打

半茶匙苏打水

1½ ['kʌpˌfʊlz] ['reɪzɪnz] [tʃɑːpt] [faɪn]
1½ cupfuls raisins chopped fine
1½ 杯 葡萄干 切碎 美好的

1.5 杯切碎的葡萄干

[ˌtuːˈtuː] ['kʌpˌfʊlz] ['flaʊər]
2 cupfuls flour
2 杯 面粉

杯面粉

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['ʃʊgər]
1 cupful sugar
1 一杯 糖

杯糖

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['sɪnəmən]
1 teaspoonful cinnamon
1 一茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

[θriː] [egz]
3 eggs
3 鸡蛋

3个鸡蛋

[ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]
A pinch of salt
一个 捏 的 盐

一小撮盐

[kriːm] [ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Cream oleomargarine and sugar .
奶油 人造黄油 和 糖 .

奶油、人造黄油和糖。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [eg] - [joʊk] [wel] ['biːtn] .
Add egg - yolks well beaten .
添加 蛋 - 蛋黄 出色地 被打败 .

加入打散的蛋黄。

[dɪˈzɑːlv] ['soʊdə][ɪn][mɪlk][ænd; ənd][ˌeɪ diː ˈdiː][nekst] .
Dissolve soda in milk and add next .
溶解 苏打 在 牛奶 和 添加 下一个 .

将苏打水溶解在牛奶中，然后加入。

[mɪks][oʊts] , ['flaʊər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['sɪnəmən] [təˈgeðər] [wel] [ænd; ənd][ˌeɪ diː ˈdiː] .
Mix oats , flour , salt , and cinnamon together well and add .
混合 燕麦 , 面粉 , 盐 , 和 肉桂 一起 出色地 和 添加 .

将燕麦片、面粉、盐和肉桂粉充分混合，然后加入。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði]['reɪzɪnz][læst] .
Add the raisins last .
添加 这 葡萄干 最后的 .

最后加入葡萄干。

[biːt] [wel] [ænd; ənd][drɑːp][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [spuːn] [ɑːn][tuː; tə] ['bʌtərd] [tɪnz][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn]
Beat well and drop with a spoon on to buttered tins and bake in
打 出色地 和 降低 和 一个 勺子 在 到 涂黄油的 罐头 和 烤 在
['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] .
moderate oven .
缓和 烤箱 .

充分搅拌后，用勺子舀到涂了黄油的烤盘上，放入中等温度的烤箱烘烤。

['ɪŋglɪʃ] ['wɔ:lnʌt] ['pʊdɪŋ]
English **Walnut** **Pudding**
英语 核桃 布丁

英式核桃布丁

½ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn]
½ **cupful** **Swift's** **Premium** **Oleomargarine**
½ 一杯 斯威夫特的 优质的 人造黄油

半杯斯威夫特高级人造黄油

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər]
1 **cupful** **boiling** **water**
1 一杯 沸腾 水

杯沸水

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['sɪnəmən]
1 **teaspoonful** **cinnamon**
1 一茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

½ ['kʌpfʊl] ['wɔ:lnʌts]
½ **cupful** **walnuts**
½ 一杯 核桃

半杯核桃

[wʌn] ['kʌpfʊl] [mə'læsɪz]
1 **cupful** **molasses**
1 一杯 糖蜜

杯糖蜜

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['soʊdə]
1 **teaspoonful** **soda**
1 一茶匙 苏打

1茶匙苏打水

[θri:] ['kʌpˌfʊlz] ['flaʊər]
3 **cupfuls** **flour**
3 杯 面粉

杯面粉

½ ['tispʊnˌfʊl] [kloʊvz]
½ **teaspoonful** **cloves**
½ 一茶匙 丁香

半茶匙丁香

½ ['kʌpfʊl] ['reɪzɪnz]
½ **cupful** **raisins**
½ 一杯 葡萄干

半杯葡萄干

[bi:t] [ðə; ði] [eg] [waɪt] [ænd; ənd] [joʊk] [tə'geðər] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [ˌaɪ 'ti:] [tu:; tə] [ðə; ði] [mə'læsɪz] .
Beat **the** **egg** **white** **and** **yolk** **together** **and** **add** **it** **to** **the** **molasses** **.**
打 这 蛋 白色的 和 蛋黄 一起 和 添加 它 到 这 糖蜜 .

将蛋清和蛋黄一起打散，然后加入糖蜜中。

[dɪ'zɑ:lv] [ðə; ði] ['soʊdə] [ɪn] [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [ðæt] [nekst] .
Dissolve **the** **soda** **in** **the** **boiling** **water** **and** **add** **that** **next** **.**
溶解 这 苏打 在 这 沸腾 水 和 添加 那 下一个 .

将小苏打溶解在沸水中，然后加入。

[mɪks]['flaʊər] , ['sɪnəmən] , [ænd; ənd] [kloʊvz] [tə'geðər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['grædʒuəli] .

Mix	**flour**	**,**	**cinnamon**	**,**	**and**	**cloves**	**together**	**and**	**add**	**gradually**	**.**
混合	面粉	,	肉桂	,	和	丁香	一起	和	添加	逐步地	.

将面粉、肉桂和丁香混合在一起，然后逐渐加入。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['bʌtərin] [meltid] .

Add	**the**	**butterine**	**melted**	**.**
添加	这	黄油	融化	.

加入融化的黄油。

['læstli] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['reɪzɪnz] .

Lastly	**add**	**the**	**raisins**	**.**
最后	添加	这	葡萄干	.

最后加入葡萄干。

[stiːm] [tuː] [ænd; ənd][ə; eɪ][hæf] ['aʊərz] .

Steam	**two**	**and**	**a**	**half**	**hours**	**.**
蒸汽	二	和	一个	一半	小时	.

蒸汽蒸煮两个半小时。

[sɜːrv] [wɔːrm][wɪð; wɪθ] [sɔːs] [meɪd] [ʌv; əv][wʌn] ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] [stɜːrd]

Serve	**warm**	**with**	**sauce**	**made**	**of**	**one**	**cupful**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**stirred**
服务	温暖的	和	酱	制成	的	一	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油	搅拌

[ʌn'tɪl] [smuːð] [wɪð; wɪθ][wʌn] ['kʌpfʊl] ['paʊdərd] ['ʃʊgər] .

until	**smooth**	**with**	**one**	**cupful**	**powdered**	**sugar**	**.**
直到	光滑的	和	一	一杯	粉末状	糖	.

趁热食用，佐以用一杯 Swift's Premium Oleomargarine 和一杯糖粉搅拌至顺滑制成的酱汁。

[ˌeɪ diː 'diː][wʌn] [eg] , ['fleɪvər][tuː; tə] [teɪst] , [ænd; ənd] [biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Add	**one**	**egg**	**,**	**flavor**	**to**	**taste**	**,**	**and**	**beat**	**until**	**smooth**	**.**
添加	一	蛋	,	味道	到	品尝	,	和	打	直到	光滑的	.

加入一个鸡蛋，根据口味调味，搅拌至顺滑。

[pə'nəjtʃi]

Penoche
佩诺切

佩诺切

¼ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

¼	**cupful**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
¼	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

¼ 杯 Swift's 高级人造黄油

1½ ['kʌpˌfʊlz] [rɪtʃ] [mɪlk]

1½	**cupfuls**	**rich**	**milk**
1½	杯	富有的	牛奶

1.5 杯浓牛奶

[θriː]['kʌpˌfʊlz] [laɪt] - [braʊn] ['ʃʊgər]

3	**cupfuls**	**light**	**-**	**brown**	**sugar**
3	杯	光	-	棕色的	糖

杯浅棕糖

[wʌn] ['kʌpfʊl] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]

1	**cupful**	**chopped**	**walnuts**
1	一杯	切碎	核桃

杯切碎的核桃

[stɜːr] [tə'geðər] [ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] , [mɪlk] , [ænd; ənd] ['ʃʊgər] ,

Stir	**together**	**the**	**oleomargarine**	**,**	**milk**	**,**	**and**	**sugar**	**,**
搅拌	一起	这	人造黄油	,	牛奶	,	和	糖	,

将人造黄油、牛奶和糖搅拌在一起，

[ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [pɪkt] [ʌp] [wen] [drɑːpt] [ɪn][koʊld]['wɔːtər] .

and	cook	until	it	can	be	picked	up	when	dropped	in	cold	water	.
和	厨师	直到	它	能	是	挑选	向上什么时候		掉落	在	寒冷的	水	.

煮至放入冷水中能轻易捡起为止。

[biːt] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] ['θɪkənz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['wɔːlnʌts] ['slaɪtli] ['sɔːltɪd] .

Beat	until	it	thickens	and	add	the	walnuts	slightly	salted	.
打	直到	它	增厚	和	添加	这	核桃	轻微地	咸的	.

搅拌至浓稠，加入略加盐的核桃。

[pɔːr] [ɪn] ['bʌtərd] [tɪnz][ænd; ənd][kʌt][ɪn] [skwer] .

Pour	in	buttered	tins	and	cut	in	squares	.
倒	在	涂黄油的	罐头	和	切	在	正方形	.

倒入涂了黄油的烤盘中，切成方块。

[æsk][jʊr; jər]['groʊsər][fɔːr; fər][ə; eɪ] ['kɑːrtn] [ʌv; əv] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] .

Ask	your	grocer	for	a	carton	of	Swift's	Premium	Oleomargarine	.
问	你的	杂货商	为了	一个	纸盒	的	斯威夫特的	优质的	人造黄油	.

请向杂货店老板要一盒Swift's高级人造黄油。

[[peɪdʒ][sɪks]]

[	Page	Six	]
[	页	六	]

[第六页]

['bʌtər] [skɑːtʃ]

Butter	Scotch
黄油	苏格兰威士忌

奶油糖果

¾ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

¾	cupful	Swift's	Premium	Oleomargarine
¾	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

¾ 杯 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] [mə'læsɪz]

1	cupful	molasses
1	一杯	糖蜜

杯糖蜜

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] ['ʃʊgər]

2	cupfuls	sugar
2	杯	糖

杯糖

⅓ ['kʌpfʊl] ['vɪnɪgər]

⅓	cupful	vinegar
⅓	一杯	醋

三分之一杯醋

[pʊt] [ɔːl] [tə'geðər] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] [taɪm] .

Put	all	together	and	cook	,	stirring	all	the	time	.
放	全部	一起	和	厨师	,	搅拌	全部	这	时间	.

将所有食材混合在一起，边煮边搅拌。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['brɪt(ə)l] [wen] [drɑːpt] [ɪn][koʊld]['wɔːtər] .

Cook	until	brittle	when	dropped	in	cold	water	.
厨师	直到	脆	什么时候	掉落	在	寒冷的	水	.

煮至放入冷水中易碎即可。

[pɔːr] ['ɪntuː] ['bʌtərd] [tɪnz][ænd; ənd][mɑːrk][fɔːr; fər] ['breɪkɪŋ] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][koʊld] .

Pour	into	buttered	tins	and	mark	for	breaking	before	it	is	cold	.
倒	进入	涂黄油的	罐头	和	标记	为了	打破	前	它	是	寒冷的	.

倒入涂了黄油的烤盘中，并在冷却前做好标记以便掰开。

['dʒɪndʒər] [bred]
Ginger **Bread**
姜 面包

姜饼

½ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]
½ **cupful** **Swift's** **Premium** **Oleomargarine**
½ 一杯 斯威夫特的 优质的 人造黄油

半杯斯威夫特高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] [mə'læsɪz]
1 **cupful** **molasses**
1 一杯 糖蜜

杯糖蜜

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['dʒɪndʒər]
1 **teaspoonful** **ginger**
1 一茶匙 姜

1茶匙姜

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [kloʊvz]
1 **teaspoonful** **cloves**
1 一茶匙 丁香

1茶匙丁香

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['sɪnəmən]
1 **teaspoonful** **cinnamon**
1 一茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

⅛ ['tispʊnˌfʊl] ['nʌtmeg]
⅛ **teaspoonful** **nutmeg**
⅛ 一茶匙 肉豆蔻

⅛茶匙肉豆蔻

[wʌn] [eg] , ['biːtn] [laɪt]
1 **egg** **,** **beaten** **light**
1 蛋 , 被打败 光

个鸡蛋，打散至浅色

½ ['kʌpfʊl] ['ʃʊgər]
½ **cupful** **sugar**
½ 一杯 糖

半杯糖

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['saʊər] [mɪlk]
1 **cupful** **sour** **milk**
1 一杯 酸的 牛奶

杯酸奶

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['beɪkɪŋ] ['soʊdə]
1 **teaspoonful** **baking** **soda**
1 一茶匙 烘烤 苏打

1茶匙小苏打

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] ['flaʊər]
2 **cupfuls** **flour**
2 杯 面粉

杯面粉

[mɪks]['ɪntuː][ə; eɪ] [laɪt] [doʊ] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [flæt] [pæn] .
Mix **into** **a** **light** **dough** **and** **bake** **in** **a** **flat** **pan** **.**
混合 进入 一个 光 面团 和 烤 在 一个 平坦的平底锅 .

混合成轻盈的面团，然后在平底锅中烘烤。

[kwɪk] ['ʌv(ə)n] .

Quick	oven	.
快的	烤箱	.

快速烤箱。

['kʊkiz]

Cookies
曲奇饼

曲奇饼

1½ ['kʌpˌfʊlz] ['ʃʊgər]

1½	cupfuls	sugar
1½	杯	糖

1.5 杯糖

¾ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

¾	cupful	Swift's	Premium	Oleomargarine
¾	一杯	斯威夫特的	优质的	人造黄油

¾ 杯 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['saʊər] [kriːm]

1	cupful	sour	cream
1	一杯	酸的	奶油

杯酸奶油

[θriː] [egz]

3	eggs
3	鸡蛋

3个鸡蛋

½ ['tispʊnˌfʊl] ['soʊdə]

½	teaspoonful	soda
½	一茶匙	苏打

半茶匙苏打水

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['nʌtmeg]

1	teaspoonful	nutmeg
1	一茶匙	肉豆蔻

1茶匙肉豆蔻

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [və'nɪlə]

1	teaspoonful	vanilla
1	一茶匙	香草

1茶匙香草精

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['ɑːmənd]

1	teaspoonful	almond
1	一茶匙	杏仁

1茶匙杏仁

[mɪks][wɪð; wɪθ]['flaʊər] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][roʊl] [θɪn] , [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [kwɪk] ['ʌv(ə)n] .

Mix	with	flour	enough	to	roll	thin	,	and	bake	in	a	quick	oven	.
混合	和	面粉	足够的	到	卷	薄的	,	和	烤	在	一个	快的	烤箱	.

加入适量面粉，擀成薄片，放入高温烤箱烘烤。

[wʊd] [juː; jʊ][laɪk][tuː; tə] [rɪ'duːs] [jʊr; jər] ['bʌtər] [bɪl] ?

Would	you	like	to	reduce	your	butter	bill	?
会	你	喜欢	到	减少	你的	黄油	账单	?

您想减少黄油的开支吗?

[ðen] [juːz] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] .

Then	use	Swift's	Premium	Oleomargarine	.
然后	使用	斯威夫特的	优质的	人造黄油	.

然后使用 Swift 的高级人造黄油。

[[peɪdʒ]['sev(ə)n]]
[Page Seven]
[页 七]

【第七页】

[ɑːn] ['beɪkɪŋ] - [deɪ]
On Baking - Day
在 烘烤 - 天

烘焙日

[wen] [juː; jʊ] [wɪʃ] [ə; eɪ] [faɪn] - [greɪnd] [keɪk] ,
When you wish a fine - grained cake ,
什么时候 你 希望 一个 美好的 - 颗粒状 蛋糕 ,

当你想要一块口感细腻的蛋糕时，

[biːt] [ðə; ði] [waɪts] [ʌv; əv] [ðə; ði] [egz] [tuː; tə] [ə; eɪ] [stɪf] [foʊm] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['doʊvər] [eg] - ['biːtər] .
beat the whites of the eggs to a stiff foam with a Dover egg - beater .
打 这 白人 的 这 鸡蛋 到 一个 僵硬的 泡沫 和 一个 多佛 蛋 - 击打者 .

用多佛牌打蛋器将蛋白打发至硬性发泡。

[ɪf] ['sʌmθɪŋ] ['spʌndʒi] , [sʌtʃ] [æz; əz] [æn; ən] ['eɪndʒl] [keɪk] , [ɪz] [dɪ'zaɪrd] , [juːz] [ə; eɪ] ['waɪər] [eg] -
If something spongy , such as an angel cake , is desired , use a wire egg -
如果 某物 海绵状的 , 这样的 作为 一个 天使 蛋糕 , 是 想要的 , 使用 一个 金属丝 蛋 -
['biːtər] ,
beater ,
击打者 ,

如果想要口感蓬松的蛋糕，例如天使蛋糕，请使用金属打蛋器。

[wɪtʃ] [meɪks] [ə; eɪ] [mɔːr] [er] - [ɪn'fleɪtɪd] [foʊm] .
which makes a more air - inflated foam .
哪个 制作 一个 更多的 空气 - 膨胀 泡沫 .

这样就能产生更蓬松的泡沫。

['resəpɪz] [ɪn] [ðə; ði] ['oʊldər] , [mʌtʃ] - [praɪzd] [kʊk] - [bʊks] ['ɔːf(ə)n] [kɔːl] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['tikʌpˌfʊl] [ʌv; əv]
Recipes in the older , much - prized cook - books often call for a teacupful of
食谱 在 这 老 , 很多 - 珍贵的 厨师 - 图书 经常 称呼 为了 一个 一杯茶 的
[jiːst] .
yeast .
酵母 .

老旧的、备受推崇的烹饪书中，食谱通常需要一茶杯酵母。

[ə; eɪ] ['tikʌpˌfʊl] ['lɪkwɪd] [jiːst] [ɪz] ['iːkwəl] [tuː; tə] [wʌn] [keɪk] [ʌv; əv] [kəm'prest] [jiːst] .
A teacupful liquid yeast is equal to one cake of compressed yeast .
一个 一杯茶 液体 酵母 是 平等的 到 一 蛋糕 的 压缩 酵母 .

一杯液态酵母相当于一块压缩酵母。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [pɪ'kɑːn] [miːts] [hoʊl] , [pɔːr] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ['oʊvər] [nʌts] [ænd; ənd] [let] [ðem; ðəm] [stænd]
To remove pecan meats whole , pour boiling water over nuts and let them stand
到 消除 胡桃 肉类 所有的 , 倒 沸腾 水 超过 坚果 和 让 他们 站立
[ʌn'tɪl] [koʊld] .
until cold .
直到 寒冷的 .

要完整地取出山核桃仁，将沸水浇在山核桃上，静置冷却即可。

[ðen] [stænd] [ðə; ði] [nʌt] [ɑːn] [end] [ænd; ənd] [kræk] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['hæmər] ,
Then stand the nut on end and crack with a hammer ,
然后 站立 这 坚果 在 结尾 和 裂缝 和 一个 锤 ,

然后将螺母竖起来，用锤子敲碎。

['straɪkɪŋ] [ðə; ði] [smɔːl] [end] [ʌv; əv] [ðə; ði] [nʌt] .
striking the small end of the nut .
引人注目 这 小的 结尾 的 这 坚果 .

敲击螺母的小端。

[ɪf] [biːf] [ɔːr]['mʌt(ə)n] ['drɪpɪŋ] [ɑːr; ər] [juːst] [ɪn] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ][paɪ] - [krʌst] ,

If	beef	or	mutton	drippings	are	used	in	making	a	pie	-	crust	,
如果	牛肉	或者	羊肉	滴落物	是	用过的	在	制作	一个	馅饼	-	地壳	,

如果用牛肉或羊肉的油脂来制作馅饼皮，

[biːt] [ðem; ðəm][tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] [ænd; ənd][ðə; ði]

beat	them	to	a	cream	with	a	teaspoonful	of	baking	-	powder	and	the
打	他们	到	一个	奶油	和	一个	一茶匙	的	烘烤	-	粉末	和	这

[dʒuːs][ʌv; əv][hæf][ə; eɪ]['lemən] .

juice	of	half	a	lemon	.
汁	的	一半	一个	柠檬	.

将它们与一茶匙泡打粉和半个柠檬的汁一起搅打成奶油状。

[ðɪs] [ɪ'fektʃuəli] [rɪ'muːvz] [ɔːl] [teɪst] .

This	effectually	removes	all	taste	.
这	有效地	移除	全部	品尝	.

这样就能彻底去除所有味道。

[wen] [ə; eɪ] [keɪk] [stɪks] [tuː; tə][ə; eɪ][pæn] ,

When	a	cake	sticks	to	a	pan	,
什么时候	一个	蛋糕	棍子	到	一个	平底锅	,

蛋糕粘在烤盘上时，

[set][ˌaɪ 'tiː][fɔːr; fər][ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [ɑːn][ə; eɪ] [klɔːθ] [rʌŋ] [aʊt] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər] .

set	it	for	a	few	minutes	on	a	cloth	wrung	out	of	cold	water	.
放	它	为了	一个	很少	分钟	在	一个	布	拧干	出去	的	寒冷的	水	.

把它放在用冷水拧干的布上静置几分钟。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ðen] [kʌm] [aʊt] [ɪn] [gʊd] [ʃeɪp] .

It	will	then	come	out	in	good	shape	.
它	将要	然后	来	出去	在	好的	形状	.

这样就能完好无损地出来了。

[hiːt] [ðə; ði] [bleɪd] [ʌv; əv][ðə; ði] [bred] - [naɪf] [bɪ'fɔːr] ['kʌtɪŋ] [ə; eɪ][loʊf][ʌv; əv] [freʃ] [bred] .

Heat	the	blade	of	the	bread	-	knife	before	cutting	a	loaf	of	fresh	bread	.
热	这	刀刃	的	这	面包	-	刀	前	切割	一个	面包	的	新鲜的	面包	.

切新鲜面包前，请先将面包刀的刀刃加热。

[ðɪs] [prɪ'vɛnts, priː'vɛnts][ðə; ði]['juːʒuəl] ['breɪkɪŋ] [ænd; ənd] ['krʌmbliŋ] [ʌv; əv][ðə; ði]['slaɪsɪz] .

This	prevents	the	usual	breaking	and	crumbling	of	the	slices	.
这	阻止	这	通常	打破	和	摇摇欲坠	的	这	切片	.

这样可以防止切片像往常一样碎裂和散落。

[fɔːr; fər] ['kʌtɪŋ] [hɑːt] [fʌdʒ] , [fɜːrst][dɪp][ðə; ði] [bleɪd] [ʌv; əv][ðə; ði] [naɪf] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

For	cutting	hot	fudge	,	first	dip	the	blade	of	the	knife	in	boiling	water	.
为了	切割	热的	做傻事	,	第一的	蘸	这	刀刃	的	这	刀	在	沸腾	水	.

要切热巧克力酱，先将刀刃浸入沸水中。

['nʌθɪŋ] [ɪz] ['betər] [fɔːr; fər] ['pʊdɪŋ] [moʊldz][ðæn; ðən]['dʒeli] ['tʌmblərz] [wɪð; wɪθ] [laɪt] [tɪn] ['kʌvərz] .

Nothing	is	better	for	pudding	molds	than	jelly	tumblers	with	light	tin	covers	.
没有什么	是	更好的	为了	布丁	模具	比	果冻	玻璃杯	和	光	锡	封面	.

没有什么比带轻质锡盖的果酱杯更适合做布丁模具了。

[wʌn][kæn; kən] ['redɪli] [tel] [wen] [ðə; ði] ['pudiŋz] [ɑːr; ər] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði]['kʌvərz] .

One	can	readily	tell	when	the	puddings	are	done	without	removing	the	covers	.
一	能	容易	告诉	什么时候	这	布丁	是	完毕	没有	移除	这	封面	.

不用揭开盖子就能很容易地看出布丁是否烤好了。

[ðə; ði][dʒuːs] [wɪl] [nɑːt][bɔɪl] [aʊt][ʌv; əv]['æp(ə)l][ɔːr] ['beri] [paɪz] [ɪf] [juː; jʊ][dɑːt]['bɪts][ʌv; əv] ['swɪfts]

The	juice	will	not	boil	out	of	apple	or	berry	pies	if	you	dot	bits	of	Swift's
这	汁	将要	不是	熬	出去	的	苹果	或者	浆果	馅饼	如果	你	点	比特	的	斯威夫特的

['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] [nɪr] [ðə; ði]['aʊtər] [edʒ] .

Premium	Oleomargarine	near	the	outer	edge	.
优质的	人造黄油	靠近	这	外	边缘	.

如果在苹果派或浆果派的外缘附近点缀一些 Swift's Premium Oleomargarine 人造黄油，果汁就不会从派里流出来。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n]['ʌndər][ðə; ði] ['beɪkɪŋ] - [tɪnz] [wɪl] [prɪ'vent] ['bɜːrnɪŋ] [ɑːn][ðə; ði] ['bɑːtəm]

A	little	salt	in	the	oven	under	the	baking	-	tins	will	prevent	burning	on	the	bottom
一个	小的	盐	在	这	烤箱	在下面	这	烘烤	-	罐头	将要	防止	燃烧	在	这	底部

.

:

.

在烤箱里，烤盘下面放一点盐可以防止底部烤焦。

[ðer; ðər][ɪz] ['nʌθɪŋ] [mɔːr] [ɪ'fektɪv; ə'fektɪv][fɔːr; fər] [rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði] [bəːnd] [krʌst] [frʌm; frəm] [keɪk] [ɔːr]

There	is	nothing	more	effective	for	removing	the	burned	crust	from	cake	or
那里	是	没有什么	更多的	有效的	为了	移除	这	烧伤	地壳	从	蛋糕	或者

[bred] [ðæn; ðən][ə; eɪ][flæt]['greɪtər] .

bread	than	a	flat	grater	.
面包	比	一个	平坦的	刨丝器	.

去除蛋糕或面包上的焦皮，没有什么比扁平的擦丝器更有效的了。

[ˌaɪ 'tiː][wɜːrks] ['iːvnli] [ænd; ənd] [liːvz] [ə; eɪ] [smuːð] ['sɜːrfɪs] .

It	works	evenly	and	leaves	a	smooth	surface	.
它	作品	均匀地	和	树叶	一个	光滑的	表面	.

它涂抹均匀，表面光滑。

[juːz][ə; eɪ]['wʊd(ə)n][pə'teɪtoʊ] ['mæʃər] [fɔːr; fər] ['stɜːrɪŋ] ['bʌtər] [ænd; ənd]['ʃʊgər] [tə'geðər] [fɔːr; fər][ə; eɪ]

Use	a	wooden	potato	masher	for	stirring	butter	and	sugar	together	for	a
使用	一个	木制的	土豆	捣碎器	为了	搅拌	黄油	和	糖	一起	为了	一个

[keɪk] .

cake	.
蛋糕	.

用木制土豆捣碎器将黄油和糖搅拌在一起做蛋糕。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mʌtʃ] ['kwɪkər] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [spuːn] .

It	is	much	quicker	than	a	spoon	.
它	是	很多	更快	比	一个	勺子	.

比用勺子快得多。

['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɪz] [swiːt] , [pjʊr] , [ænd; ənd] [kliːn] .

Swift's	Premium	Oleomargarine	is	sweet	,	pure	,	and	clean	.
斯威夫特的	优质的	人造黄油	是	甜的	,	纯的	,	和	干净的	.

Swift's Premium Oleomargarine 香甜、纯正、干净。

[[peɪdʒ] [eɪt]]

[	Page	Eight	]
[	页	八	]

[第八页]

['renəveɪtɪŋ] [sə'dʒestʃənz]

Renovating	Suggestions
翻新	建议

翻新建议

[tuː; tə] [kliːn] [ə; eɪ] ['velvɪt] [suːt] , [spʌndʒ] [ðə; ði][spɑːts][wɪð; wɪθ] [pjʊr] ['ælkəhɔːl] .

To	clean	a	velvet	suit	,	sponge	the	spots	with	pure	alcohol	.
到	干净的	一个	天鹅绒	套装	,	海绵	这	地点	和	纯的	酒精	.

清洗天鹅绒西装时，用纯酒精擦拭污渍。

[ðen] [sə'spend] [ðə; ði] [suːt] [ɑːn] [ə; eɪ] ['hæŋər] [ɪn] [ðə; ði] ['bæθruːm] [ɪn] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [wei] [ðæt] [ðə; ði] [er]

Then	suspend	the	suit	on	a	hanger	in	the	bathroom	in	such	a	way	that	the	air
然后	暂停	这	套装	在	一个	衣架	在	这	浴室	在	这样的	一个	方式	那	这	空气

[kæn; kən] [riːtʃ] [ɔːl] [saɪdz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['gɑːrmənt] .

can	reach	all	sides	of	the	garment	.
能	抵达	全部	侧面	的	这	服装	.

然后将西装挂在浴室的衣架上，使空气能够流通到衣服的各个面。

[tɜːrn] [ɑːn] [ðə; ði] [hɑːt] ['wɔːtər] [ɪn] [ðə; ði] [tʌb] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [stiːm] [fɪlz] [ðə; ði] [ruːm] ;

Turn	on	the	hot	water	in	the	tub	until	the	steam	fills	the	room	;
转动	在	这	热的	水	在	这	浴缸	直到	这	蒸汽	填充	这	房间	;

打开浴缸里的热水，直到蒸汽充满整个房间；

[ʃʌt] [ðə; ði] [dɔːr] [ænd; ənd] ['wɪndoʊz] ; [ʃʌt] [ɔːf] [ðə; ði] ['wɔːtər] ,

shut	the	door	and	windows	;	shut	off	the	water	,
关闭	这	门	和	视窗	;	关闭	离开	这	水	,

关好门窗；关掉水源。

[ænd; ənd] [let] [ðə; ði] [stiːm] [duː] [ɪts] [wɜːrk] [fɔːr; fər] [æn; ən] ['aʊər] .

and	let	the	steam	do	its	work	for	an	hour	.
和	让	这	蒸汽	做	它是	工作	为了	一个	小时	.

让蒸汽作用一个小时。

[ðen] [æd'mɪt] [ðə; ði] [er] , [bʌt; bət] [duː] [nɑːt] [tʌtʃ] [ðə; ði] ['gɑːrmənt] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['pɜːrfɪktli] [draɪ] .

Then	admit	the	air	,	but	do	not	touch	the	garment	until	it	is	perfectly	dry	.
然后	承认	这	空气	,	但	做	不是	触碰	这	服装	直到	它	是	完美	干燥	.

然后让空气流通，但在衣物完全干燥之前不要触摸它。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [ʃaɪn] [frʌm; frəm] ['wʊlən] [gʊdz] , [juːz] ['dʒent(ə)l] ['frɪkʃ(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['eməri] ['peɪpər] .

To	remove	shine	from	woolen	goods	,	use	gentle	friction	with	emery	paper	.
到	消除	闪耀	从	羊毛	商品	,	使用	温和的	摩擦	和	金刚砂	纸	.

要去除羊毛制品的光泽，可以用砂纸轻轻摩擦。

[rʌb] [dʒʌst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [reɪz] [ðə; ði] [næp] , [ænd; ənd] [ðen] [rʌb] [ˌaɪ 'tiː] ['oʊvər] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [piːs]

Rub	just	enough	to	raise	the	nap	,	and	then	rub	it	over	with	a	piece
擦	只是	足够的	到	增加	这	午睡	,	和	然后	擦	它	超过	和	一个	片

[ʌv; əv] [sɪlk] .

of	silk	.
的	丝绸	.

轻轻摩擦，使绒毛竖起，然后用一块丝绸擦拭。

[tuː; tə] [mend] [kɪd] [glʌvz] , [fɜːrst] ['bʌtnhoʊl] [ə'raʊnd] [ðə; ði] [rent] [nɑːt] [soʊ] [kloʊz] [æz; əz] [ɪn] [ə; eɪ]

To	mend	kid	gloves	,	first	buttonhole	around	the	rent	not	so	close	as	in	a
到	修补	孩子	手套	,	第一的	纽扣孔	大约	这	租	不是	所以	关闭	作为	在	一个

['bʌtnhoʊl] ;

buttonhole	;
纽扣孔	;

要修补儿童手套，首先要在手套边缘开一个扣眼，但不要像扣眼那样紧贴手套边缘；

[ðen] [ˌoʊvər'kæst] , ['teɪkɪŋ] [ʌp] [ðə; ði] [θred] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bʌtnhoʊl] [ɑːn] [ðə; ði] [edʒ] , [ænd; ənd] [ðen]

then	overcast	,	taking	up	the	thread	of	the	buttonhole	on	the	edge	,	and	then
然后	灰蒙蒙	,	采取	向上	这	线	的	这	纽扣孔	在	这	边缘	,	和	然后

[drɔː] [tə'geðər] .

draw	together	.
画	一起	.

然后进行包缝，挑起边缘的扣眼线，然后收紧。

[tuː; tə] [kliːn] [menz][koʊt]['kɑːlərz] , [rʌb][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [blæk] ['stɑːkɪŋ] ['sætʃəreɪtɪd][wɪð; wɪθ][greɪn]

To	**clean**	**men's**	**coat**	**collars**	**,**	**rub**	**with**	**a**	**black**	**stocking**	**saturated**	**with**	**grain**
到	干净的	男士	外套	项圈	,	擦	和	一个	黑色的	袜	饱和	和	粮食

['ælkəhɔːl] .

alcohol	**.**
酒精	.

要清洁男士外套领子，可以用浸透了食用酒精的黑色长筒袜擦拭。

[ðɪs] [wɪl] [rɪ'muːv] [ðə; ði] ['griːsi] [lʊk] .

This	**will**	**remove**	**the**	**greasy**	**look**	**.**
这	将要	消除	这	腻	看	.

这样可以去除油腻感。

[tuː; tə] ['freʃn] [ə; eɪ] [θɪn] [dres] ,

To	**freshen**	**a**	**thin**	**dress**	**,**
到	清新	一个	薄的	裙子	,

为了让一件薄裙子看起来更清爽，

[dɪ'zɑːlv] [tuː] ['tiːspuːn,fʊl] [ʌv; əv][ɪ'læstɪk] [stɑːrtʃ] [ɪn][hæf][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [ˌluːk'wɔːrm]['wɔːtər] ,

dissolve	**two**	**teaspoonfuls**	**of**	**elastic**	**starch**	**in**	**half**	**a**	**cupful**	**of**	**lukewarm**	**water**	**,**
溶解	二	茶匙	的	松紧带	淀粉	在	一半	一个	一杯	的	温	水	,

将两茶匙弹性淀粉溶解在半杯温水中，

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][sɔːft][ræg]['dæmpən][ɑːn][ðə; ði] [raɪt] [saɪd] ,

and	**with**	**a**	**soft**	**rag**	**dampen**	**on**	**the**	**right**	**side**	**,**
和	和	一个	柔软的	抹布	挫伤	在	这	正确的	边	,

用一块柔软的湿布擦拭右侧，

[ðen] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][hɑːt]['aɪərn] [pres] [ɑːn][ðə; ði] [rɔːŋ] [saɪd] .

then	**with**	**a**	**hot**	**iron**	**press**	**on**	**the**	**wrong**	**side**	**.**
然后	和	一个	热的	铁	按	在	这	错误的	边	.

然后用热熨斗熨烫反面。

[tuː; tə] [kliːn] [griːs] [spɑːts][frʌm; frəm][sɪlk] ,

To	**clean**	**grease**	**spots**	**from**	**silk**	**,**
到	干净的	润滑脂	地点	从	丝绸	,

去除丝绸上的油渍

[splɪt][ə; eɪ] ['vɪzɪtɪŋ] [kɑːrd][ænd; ənd][rʌb][ðə; ði][sɔːft][ɪn'tɜːrn(ə)l][pɑːrt][ɑːn][ðə; ði][spɑːt][ɑːn][ðə; ði] [rɔːŋ]

split	**a**	**visiting**	**card**	**and**	**rub**	**the**	**soft**	**internal**	**part**	**on**	**the**	**spot**	**on**	**the**	**wrong**
分裂	一个	访问	卡片	和	擦	这	柔软的	内部的	部分	在	这	点	在	这	错误的

[saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][sɪlk] .

side	**of**	**the**	**silk**	**.**
边	的	这	丝绸	.

将名片撕开，用柔软的内层摩擦丝绸反面的污渍处。

[ðə; ði][spɑːt] [wɪl] [ˌdɪsə'pɪr] [wɪ'ðaʊt] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [glɑːs] [ɔːf][ðə; ði][sɪlk] .

The	**spot**	**will**	**disappear**	**without**	**taking**	**the**	**gloss**	**off**	**the**	**silk**	**.**
这	点	将要	消失	没有	采取	这	光泽	离开	这	丝绸	.

污渍会消失，而且不会使丝绸失去光泽。

[tuː; tə][mend] [leɪs] ['kɜːtənz] , [teɪk] [ə; eɪ] [smɔːl] [piːs] [ʌv; əv][net] ,

To	**mend**	**lace**	**curtains**	**,**	**take**	**a**	**small**	**piece**	**of**	**net**	**,**
到	修补	蕾丝	窗帘	,	拿	一个	小的	片	的	网	,

要修补蕾丝窗帘，取一小块网布，

[dɪp][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][ðə; ði] ['kɜːtənz] [ɪn][hɑːt] [stɑːrtʃ] , [ænd; ənd] [ə'plaɪ] [ðə; ði] [pætʃ] ['oʊvər][ðə; ði][hoʊl] .

dip	**it**	**and**	**the**	**curtains**	**in**	**hot**	**starch**	**,**	**and**	**apply**	**the**	**patch**	**over**	**the**	**hole**	**.**
蘸	它	和	这	窗帘	在	热的	淀粉	,	和	申请	这	修补	超过	这	洞	.

将补丁和窗帘一起浸入热淀粉中，然后将补丁贴在破洞上。

[ðə; ði] [pætʃ] [wɪl] [əd'hɪr] [wen] [draɪ] ,
The **patch** **will** **adhere** **when** **dry** **,**
这 修补 将要 粘着 什么时候 干燥 ,

贴片干燥后即可粘附。

[ænd; ənd][ðə; ði] [rɪ'per] [wɪl] [ʃoʊ] [mʌtʃ] [les] [ðæn; ðən] [ɪf] [ðə; ði] ['kɜːtənz] [wɜːr; wər] ['mɛndɪd] .
and **the** **repair** **will** **show** **much** **less** **than** **if** **the** **curtains** **were** **mended** **.**
和 这 维修 将要 展示 很多 较少的 比 如果 这 窗帘 是 已修复 .

而且修补后的痕迹会比缝补后的窗帘明显得多。

[tuː; tə] [rɪ'nuː] [veɪlz] , [dɪp][ðem; ðəm][ɪn] [gʌm] - ['ærəbɪk]['wɔːtər] ,
To **renew** **veils** **,** **dip** **them** **in** **gum** **-** **arabic** **water** **,**
到 更新 面纱 , 蘸 他们 在 胶 - 阿拉伯 水 ,

要使面纱焕然一新，将其浸入阿拉伯胶水中。

[ænd; ənd][pɪn][ðem; ðəm][aʊt][tuː; tə][draɪ][æz; əz][juː; jʊ] [wʊd] [ə; eɪ] [leɪs] ['kɜːrt(ə)n] .
and **pin** **them** **out** **to** **dry** **as** **you** **would** **a** **lace** **curtain** **.**
和 别针 他们 出去 到 干燥 作为 你 会 一个 蕾丝 窗帘 .

然后像晾晒蕾丝窗帘一样，用别针固定晾干。

[wen] [draɪ] [ðeɪ] [wɪl] [lʊk] [laɪk] [nuː] .
When **dry** **they** **will** **look** **like** **new** **.**
什么时候 干燥 他们 将要 看 喜欢 新的 .

晾干后它们看起来就像新的一样。

[tuː; tə] ['freʃn] [blæk] ['tæfɪtə] [ɔːr]['sætn] ,
To **freshen** **black** **taffeta** **or** **satin** **,**
到 清新 黑色的 塔夫绸 或者 缎 ,

为了使黑色塔夫绸或缎子焕然一新，

[spʌndʒ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['kʌpfʊl] [ʌv; əv] [strɔːŋ] [tiː] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [ə'moʊniə] [hæz; həz] [bɪn]
sponge **with** **a** **cupful** **of** **strong** **tea** **to** **which** **a** **little** **ammonia** **has** **been**
海绵 和 一个 一杯 的 强的 茶 到 哪个 一个 小的 氨 有 到过
['ædɪd] .
added **.**
额外 .

用一杯加了少许氨水的浓茶浸湿海绵。

[ðen] [pres] [ɑːn][ðə; ði] [rɔːŋ] [saɪd]['oʊvər][ə; eɪ][dæmp] [klɔːθ] .
Then **press** **on** **the** **wrong** **side** **over** **a** **damp** **cloth** **.**
然后 按 在 这 错误的 边 超过 一个 潮湿 布 .

然后隔着湿布按压反面。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] [steɪnz] , [leɪ] [ðə; ði] [steɪn] ['oʊvər] [kliːn] [waɪt] ['blɔtiŋ] - ['peɪpər] ,
To **remove** **perspiration** **stains** **,** **lay** **the** **stain** **over** **clean** **white** **blotting** **-** **paper** **,**
到 消除 汗 污渍 , 躺 这 弄脏 超过 干净的 白色的 印迹法 - 纸 ,

要去除汗渍，将污渍放在干净的白色吸水纸上。

[ænd; ənd] [spʌndʒ] [wɪð; wɪθ]['iːkwəl][pɑːrts][ʌv; əv]['ælkəhɔːl][ænd; ənd] ['iːθər] [mɪkst] .
and **sponge** **with** **equal** **parts** **of** **alcohol** **and** **ether** **mixed** **.**
和 海绵 和 平等的 部分 的 酒精 和 醚 混合 .

用等量的酒精和乙醚混合物浸湿海绵。

[rʌb] [draɪ] , [ðen] [tʌtʃ] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] ['haʊshoʊld] [ə'moʊniə] .
Rub **dry** **,** **then** **touch** **lightly** **with** **household** **ammonia** **.**
擦 干燥 , 然后 触碰 轻轻 和 家庭 氨 .

擦干后，用家用氨水轻轻涂抹。

[ɪf] [ðɪs] [liːvz] [ə; eɪ][blɜːr] , [rʌb] [wel] [wɪð; wɪθ] ['paʊdərd] [frentʃ] [tʃɔːk] [ɑːn][ðə; ði] [rɔːŋ] [saɪd] .
If **this** **leaves** **a** **blur** **,** **rub** **well** **with** **powdered** **French** **chalk** **on** **the** **wrong** **side** **.**
如果 这 树叶 一个 模糊 , 擦 出色地 和 粉末状 法语 粉笔 在 这 错误的 边 .

如果这样会留下模糊的痕迹，请在背面用法国粉笔粉充分擦拭。

[ðə; ði] ['blɔtiŋ] - ['peɪpər][prɪ'vɛnts, priː'vɛnts][ðə; ði]['fluːədz, 'fluːɪdz][frʌm; frəm] ['fɔːmiŋ] [ə; eɪ] [rɪŋ] [ə'raʊnd]

The	blotting	-	paper	prevents	the	fluids	from	forming	a	ring	around
这	印迹法	-	纸	阻止	这	液体	从	成型	一个	戒指	大约

[ðə; ði][spɑːt] .

the	spot	.
这	点	.

吸水纸可以防止液体在污渍周围形成环状痕迹。

[[peɪdʒ] [naɪn]]

[	Page	Nine	]
[	页	九	]

[第九页]

[haʊs] - ['kliːnɪŋ] [hɪnts] [ænd; ənd] ['hɛlps]

House	-	Cleaning	Hints	and	Helps
房子	-	打扫	提示	和	帮助

家务清洁小贴士和技巧

[tuː; tə] [kliːn] ['lɪnɪn] [ʃeɪdz] , [leɪ] [ðem; ðəm] [flæt] [ænd; ənd] [rʌb] [wɪð; wɪθ] ['paʊdərd] [bæθ] - [brɪk] .

To	clean	linen	shades	,	lay	them	flat	and	rub	with	powdered	bath	-	brick	.
到	干净的	亚麻布	色调	,	躺	他们	平坦的	和	擦	和	粉末状	洗澡	-	砖	.

清洁亚麻灯罩时，将其平铺，用浴砖粉擦拭。

[tuː; tə] [kliːn] [piˈænoʊ] [kiːz] , [rʌb] [wɪð; wɪθ] ['mʌzlɪn] ['dɪpt] [ɪn]['ælkəhɔːl] .

To	clean	piano	keys	,	rub	with	muslin	dipped	in	alcohol	.
到	干净的	钢琴	钥匙	,	擦	和	细棉布	浸入	在	酒精	.

清洁钢琴键时，用蘸了酒精的棉布擦拭。

[ɪf] [ðə; ði] [kiːz] [ɑːr; ər] ['veri] ['jeloʊ] , [juːz][ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] ['flænl] ['mɔɪsnd] [wɪð; wɪθ] [kə'loʊn]

If	the	keys	are	very	yellow	,	use	a	piece	of	flannel	moistened	with	cologne
如果	这	钥匙	是	非常	黄色的	,	使用	一个	片	的	绒布	湿润	和	科隆

['wɔːtər] .

water	.
水	.

如果钥匙发黄很厉害，可以用一块蘸了香水水的法兰绒擦拭。

[tuː; tə] [kliːn] [bʊks] [wɪð; wɪθ] ['delɪkət] ['baɪndɪŋz] , [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [sɔɪld] [frʌm; frəm] ['hændlɪŋ] ,

To	clean	books	with	delicate	bindings	,	which	are	soiled	from	handling	,
到	干净的	图书	和	精美的	绑定	,	哪个	是	脏的	从	处理	,

清洁装订精细、因翻阅而沾染污渍的书籍，

[rʌb] [wɪð; wɪθ] ['ʃæmwɑː] [skɪn] ['dɪpt] [ɪn] ['paʊdərd] ['pʌmɪs] [stoʊn] .

rub	with	chamois	skin	dipped	in	powdered	pumice	stone	.
擦	和	麂皮	皮肤	浸入	在	粉末状	浮石	石头	.

用蘸过浮石粉的麂皮擦拭。

[tuː; tə] [rɪ'stɔːr] [strɔː] ['mætɪŋ] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] [steɪnd] [ɔːr]['feɪdɪd] ,

To	restore	straw	matting	which	has	become	stained	or	faded	,
到	恢复	稻草	垫子	哪个	有	变得	染色	或者	褪色	,

修复已沾染污渍或褪色的稻草席，

[wɑːʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [strɔːŋ] [sə'luːʃ(ə)n][ʌv; əv]['soʊdə]['wɔːtər] .

wash	with	a	strong	solution	of	soda	water	.
洗	和	一个	强的	解决方案	的	苏打	水	.

用浓苏打水溶液清洗。

[juːz]['ɔːrd(ə)neri] ['beɪkɪŋ] ['soʊdə][ænd; ənd] ['plenti] [ʌv; əv] ['swɪfts] [praɪd] [soʊp] [ænd; ənd] [wɑːʃ]

Use	ordinary	baking	soda	and	plenty	of	Swift's	Pride	Soap	and	wash
使用	普通的	烘烤	苏打	和	很多	的	斯威夫特的	自豪	肥皂	和	洗

['θɜːrəli] ,

thoroughly	,
彻底	,

使用普通小苏打和大量Swift's Pride肥皂彻底清洗。

[ænd; ənd] [wen] [draɪ][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðə; ðɪ][spɑːts][hæv; həv][ɔːl] ['dɪsə'pɪrd] [ænd; ənd]

and	when	dry	it	will	be	found	that	the	spots	have	all	disappeared	and
和	什么时候	干燥	它	将要	是	成立	那	这	地点	有	全部	消失	和

[ðə; ðɪ] ['mætɪŋ] [ɪz][ɔːl][wʌn]['kʌlər] .

the	matting	is	all	one	color	.
这	垫子	是	全部	一	颜色	.

干燥后会发现斑点全部消失了，垫子变成了一种颜色。

[tuː; tə] [kliːn] [glæs] [veisis] ,

To	clean	glass	vases	,
到	干净的	玻璃	花瓶	,

清洗玻璃花瓶时，

[tiː] - [liːvz] ['mɔɪsnd] [wɪð; wɪθ] ['vɪnɪgər] [wɪl] [rɪ'muːv] [ðə; ðɪ] [dɪsˌkʌlə'reɪʃn] [ɪn] [glæs] [veisis] [kɔːzd]

tea	-	leaves	moistened	with	vinegar	will	remove	the	discoloration	in	glass	vases	caused
茶	-	树叶	湿润	和	醋	将要	消除	这	变色	在	玻璃	花瓶	导致

[baɪ] ['flaʊərz] , [sʌtʃ] [æz; əz] ['æstər] .

by	flowers	,	such	as	asters	.
经过	花朵	,	这样的	作为	紫菀	.

用醋浸湿的茶叶可以去除玻璃花瓶中因鲜花（如紫菀）造成的变色。

[tuː; tə] [kliːn] ['wɪndoʊz] [ænd; ənd] ['mɪrɚz] , [rʌb][ðem; ðəm]['oʊvər][wɪð; wɪθ] [θɪn] [koʊld] [stɑːrtʃ] , [let]

To	clean	windows	and	mirrors	,	rub	them	over	with	thin	cold	starch	,	let
到	干净的	视窗	和	镜子	,	擦	他们	超过	和	薄的	寒冷的	淀粉	,	让

[ˌaɪ 'tiː][draɪ][ɑːn] ,

it	dry	on	,
它	干燥	在	,

清洁窗户和镜子时，用稀释的冷淀粉擦拭，让其自然干燥。

[ænd; ənd] [ðen] [waɪp] [ɔːf][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][sɔːft] [klɔːθ] .

and	then	wipe	off	with	a	soft	cloth	.
和	然后	擦拭	离开	和	一个	柔软的	布	.

然后用软布擦拭干净。

[ðɪs] [wɪl] [kliːn] [ðə; ðɪ] [glæs] [ænd; ənd]['ɔːlsoʊ] [gɪv] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] ['brɪliənt] ['pɑːlɪʃ] .

This	will	clean	the	glass	and	also	give	it	a	brilliant	polish	.
这	将要	干净的	这	玻璃	和	还	给	它	一个	杰出的	抛光	.

这样既能清洁玻璃，又能使其光亮如新。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [peɪnt] [frʌm; frəm] ['wɪndoʊ] [glæs] , [juːz] [strɔːŋ] [hɑːt] ['vɪnɪgər] .

To	remove	paint	from	window	glass	,	use	strong	hot	vinegar	.
到	消除	画	从	窗户	玻璃	,	使用	强的	热的	醋	.

要去除窗户玻璃上的油漆，可以使用浓热的醋。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [waɪt] [spɑːts][frʌm; frəm] ['fɜːrnɪtʃər] , [rʌb][fɜːrst][wɪð; wɪθ][ɔɪl] , [ænd; ənd] [ðen] [wɪð; wɪθ]

To	remove	white	spots	from	furniture	,	rub	first	with	oil	,	and	then	with
到	消除	白色的	地点	从	家具	,	擦	第一的	和	油	,	和	然后	和

['slaɪtli] [daɪ'luːtɪd]['ælkəhɔːl] .

slightly	diluted	alcohol	.
轻微地	稀	酒精	.

要去除家具上的白色斑点，先用油擦拭，再用稀释过的酒精擦拭。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [steɪnz] [frʌm; frəm][æn; ən] [ɪ'næmld] ['sɔːspæn] , [fɪl] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] , [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]

To	remove	stains	from	an	enameled	saucepan	,	fill	with	water	,	add	a
到	消除	污渍	从	一个	珐琅	平底锅	,	充满	和	水	,	添加	一个

['lɪt(ə)l] ['klɔːraɪd] [ʌv; əv][laɪm] ,

little	chloride	of	lime	,
小的	氯化物	的	酸橙	,

要去除搪瓷锅上的污渍，加水，加入少量氯化钙。

[ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] .

and	boil	for	a	few	minutes	.
和	熬	为了	一个	很少	分钟	.

煮沸几分钟。

[tuː; tə] [kliːn] ['wɪloʊ] - [wer] , [wɑːʃ] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] ['wɔːtər] , ['juːzɪŋ] [ə; eɪ] [brʌʃ] .

To	clean	willow	-	ware	,	wash	with	salt	water	,	using	a	brush	.
到	干净的	柳	-	仓库	,	洗	和	盐	水	,	使用	一个	刷子	.

清洗柳条器皿时，用盐水和刷子清洗。

[tuː; tə] ['pɑːlɪʃ] [ðə; ðɪ] [gloʊbz] [ʌv; əv] [gæs] [ænd; ənd] [ɪ'lektrɪk] - [laɪt] ['fɪkstʃɚz] ,

To	polish	the	globes	of	gas	and	electric	-	light	fixtures	,
到	抛光	这	地球仪	的	气体	和	电的	-	光	固定装置	,

擦亮煤气灯和电灯灯具的灯罩，

[wɑːʃ] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtər] [ɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps] [ʌv; əv] [ə'moʊniə] [hæv; həv] [bɪn] [dɪ'zɑːlvd] .

wash	with	water	in	which	a	few	drops	of	ammonia	have	been	dissolved	.
洗	和	水	在	哪个	一个	很少	滴	的	氨	有	到过	溶解	.

用溶解了几滴氨水的清水清洗。

[tuː; tə] [kliːn] ['taɪlɪŋ] , [waɪp] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [sɔːft] [klɔːθ] [rʌŋ] [aʊt] [ɪn] ['soʊpi] ['wɔːtər] .

To	clean	tiling	,	wipe	with	a	soft	cloth	wrung	out	in	soapy	water	.
到	干净的	平铺	,	擦拭	和	一个	柔软的	布	拧干	出去	在	肥皂泡	水	.

清洁瓷砖时，用蘸了肥皂水拧干的软布擦拭。

['nevər] [skrʌb] ['taɪlɪŋ] ,

Never	scrub	tiling	,
绝不	擦洗	平铺	,

切勿擦洗瓷砖。

[æz; əz] ['skrʌbɪŋ] [ɔːr] [ðə; ðɪ] [juːz] [ʌv; əv] [mʌtʃ] ['wɔːtər] [wɪl] [ɪ'ventʃuəli] ['luːs(ə)n] [ðə; ðɪ] [sɪ'ment] [ænd; ənd]

as	scrubbing	or	the	use	of	much	water	will	eventually	loosen	the	cement	and
作为	擦洗	或者	这	使用	的	很多	水	将要	最终	松开	这	水泥	和

[dɪs'lɑːdʒ] [ðə; ðɪ] ['sekʃnz] .

dislodge	the	sections	.
松动	这	部分	.

因为擦洗或使用大量水最终会使水泥松动，并使各部分脱落。

[tuː; tə] ['braɪt(ə)n] ['nɪk(ə)l] ['trɪmɪŋz] [ɑːn] [ə; eɪ] [gæs] [stoʊv] , [wɑːʃ] [wɪð; wɪθ] [wɔːrm] ['wɔːtər] ,

To	brighten	nickel	trimmings	on	a	gas	stove	,	wash	with	warm	water	,
到	提亮	镍	装饰	在	一个	气体	火炉	,	洗	和	温暖的	水	,

要使燃气灶上的镍制装饰件光亮如新，请用温水清洗。

[ɪn] [wɪtʃ] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['kerəsiːn] [hæv; həv] [bɪn] [stɜːrd] .

in	which	two	tablespoonfuls	of	kerosene	have	been	stirred	.
在	哪个	二	汤匙	的	煤油	有	到过	搅拌	.

其中已搅拌了两汤匙煤油。

[tuː; tə] [seɪv] [dʌstɪŋ] ,

To	save	dusting	,
到	节省	除尘	,

为了节省除尘工作，

[ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [tʃiːz] [klɔːθ] [ə'baʊt] [tuː] [jaːdz] [lɔːŋ] [pleɪst] [ɑːn] [ðə; ðɪ] [flɔːr] [ɪn] [ə; eɪ] ['freʃli]

a	piece	of	cheese	cloth	about	two	yards	long	placed	on	the	floor	in	a	freshly
一个	片	的	奶酪	布	关于	二	码	长的	放置	在	这	地面	在	一个	新鲜的

[swept] [ruːm] [wɪl] [seɪv] [mʌtʃ] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] ['juːʒuəl] [dʌstɪŋ] .

swept	room	will	save	much	of	the	usual	dusting	.
扫荡	房间	将要	节省	很多	的	这	通常	除尘	.

在刚打扫过的房间地板上铺一块大约两码长的粗棉布，就能省去很多日常除尘工作。

[[peɪdʒ][ten]]
[Page Ten]
[页 十]

【第十页】

['lɔ:ndri] ['hɛlps]
Laundry Helps
洗衣店 帮助

洗衣助手

[ə; eɪ] [fju:] [sents] - [wɜ:rθ] [ʌv; əv] ['paʊdərd] ['ɔ:rɪs] - [ru:t] [pʊt][ɪn][ðə; ði] [wɑ:ʃ] ['wɔ:tər] [wɪl] [ɪm'pɑ:rt][ə; eɪ]
A few cents ' worth of powdered orris - root put in the wash water will impart a
一个 很少 分 - 值得 的 粉末状 鸢尾 - 根 放 在 这 洗 水 将要 传授 一个
['delɪkət] ['oʊdər][tu:; tə][ðə; ði] [kloʊðz] .
delicate odor to the clothes .
精美的 气味 到 这 衣服 .

在洗衣水中加入几分钱的鸢尾根粉，就能使衣物散发出淡淡的香味。

[hɑ:t][mɪlk][ɪz] ['betər] [ðæn; ðən][hɑ:t]['wɔ:tər][tu:; tə] [rɪ'mu:v] [fru:t] [steɪnz] .
Hot milk is better than hot water to remove fruit stains .
热的 牛奶 是 更好的 比 热的 水 到 消除 水果 污渍 .

热牛奶比热水更能去除水果渍。

[tu:; tə] [rɪ'mu:v] [spɑ:ts][frʌm; frəm] ['gɪŋəm] , [wet][wɪð; wɪθ][mɪlk][ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ] ['kɑ:mən]
To remove spots from gingham , wet with milk and cover with common
到 消除 地点 从 格子布 , 湿的 和 牛奶 和 覆盖 和 常见的
[sɔ:lt] .
salt .
盐 .

要去除格子布上的污渍，先用牛奶浸湿，再撒上食盐。

[li:v] [fɔ:r; fər] [tu:] ['aʊərz] , [ðen] [rɪns] ['θɜ:rəli] .
Leave for two hours , then rinse thoroughly .
离开 为了 二 小时 , 然后 冲洗 彻底 .

静置两小时后，彻底冲洗干净。

[ɪn] ['wɑ:ʃɪŋ] [waɪt] [gʊdz] [ðæt][hæv; həv] [bɪ'kʌm] ['jeloʊ] , [pʊt][ə; eɪ][fju:][drɑ:ps][ʌv; əv]['tɜ:rpəntaɪn]
In washing white goods that have become yellow , put a few drops of turpentine
在 洗涤 白色的 商品 那 有 变得 黄色的 , 放 一个 很少 滴 的 松节油
['ɪntu:][ðə; ði]['wɔ:tər] ,
into the water ,
进入 这 水 ,

清洗泛黄的白色家电时，在水中加入几滴松节油。

[ðen] [leɪ] [ɑ:n][ðə; ði] [græs] [tu:; tə][draɪ][ɪn][ðə; ði] [strɔ:ŋ] ['sʌnʃaɪn] .
then lay on the grass to dry in the strong sunshine .
然后 躺 在 这 草 到 干燥 在 这 强的 阳光 .

然后平铺在草地上，在强烈的阳光下晒干。

[tu:; tə] [meɪk] [wɑ:ʃ] [sɪlk] [lʊk] [laɪk] [nu:] ,
To make wash silk look like new ,
到 制作 洗 丝绸 看 喜欢 新的 ,

为了让洗过的丝绸看起来像新的一样，

[pʊt][ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv] [wʊd] ['ælkəhɔ:l][tu:; tə] ['evri] [kwɔ:rt][ʌv; əv]['wɔ:tər] [wen] ['rɪnsɪŋ]
put a tablespoonful of wood alcohol to every quart of water when rinsing
放 一个 一汤匙 的 木头 酒精 到 每一个 夸脱 的 水 什么时候 漂洗
[ænd; ənd]['aɪərn] [waɪl] [stɪl] [dæmp] .
and iron while still damp .
和 铁 尽管 仍然 潮湿 .

漂洗时，每夸脱水中加入一汤匙木醇，趁湿熨烫。

[wen] ['wɑːʃɪŋ] , [ɪf] [ðə; ði]['ɑːrtɪk(ə)l][ɪz]['bædli] [sɔɪld] ,

When	washing	,	if	the	article	is	badly	soiled	,
什么时候	洗涤	, 如果	这	文章	是	糟糕	脏的	,

清洗时，如果衣物污渍严重，

[juːz][ə; eɪ][smɔːl] ['skrʌbɪŋ] [brʌʃ] [ænd; ənd][skrʌb][ðə; ði] [gʊdz] ['oʊvər][ðə; ði] ['wɑːʃbɔːrd] .

use	a	small	scrubbing	brush	and	scrub	the	goods	over	the	washboard	.
使用	一个	小的	擦洗	刷子	和	擦洗	这	商品	超过	这	搓板	.

使用小刷子在搓衣板上擦洗衣物。

[tuː; tə][set] [griːn] [ɔːr] [bluː] , [moʊv] [ɔːr]['pɜːrp(ə)l] ,

To	set	green	or	blue	,	mauve	or	purple	,
到	放	绿色的	或者	蓝色的	,	淡紫色	或者	紫色的	,

设置绿色或蓝色、淡紫色或紫色

[soʊk][ðə; ði]['ɑːrtɪk(ə)lz][fɔːr; fər][æt; ət] [liːst] [ten] ['mɪnɪts] [ɪn]['æləm]['wɔːtər] [bɪ'fɔːr] ['wɑːʃɪŋ] [ðem; ðəm] .

soak	the	articles	for	at	least	ten	minutes	in	alum	water	before	washing	them	.
浸泡	这	文章	为了	在	至少	十	分钟	在	明矾	水	前	洗涤	他们	.

清洗前，先将衣物浸泡在明矾水中至少十分钟。

[juːz][æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv]['æləm][tuː; tə][ə; eɪ]['gælən][ʌv; əv]['wɔːtər] .

Use	an	ounce	of	alum	to	a	gallon	of	water	.
使用	一个	盎司	的	明矾	到	一个	加仑	的	水	.

一盎司明矾兑一加仑水。

[tuː; tə][set] [braʊn] [ɔːr][tæn] ['kʌlər] ,

To	set	brown	or	tan	color	,
到	放	棕色的	或者	棕褐色	颜色	,

要染成棕色或褐色，

[soʊk][fɔːr; fər][ten] ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ][sə'luːʃ(ə)n] [meɪd] [ʌv; əv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] ['vɪnɪgər] [ɪn][ə; eɪ][peɪl] [ʌv; əv]['wɔːtər] .

soak	for	ten	minutes	in	a	solution	made	of	a	cupful	of	vinegar	in	a	pail	of	water	.
浸泡	为了	十	分钟	在	一个	解决方案	制成	的	一个	一杯	的	醋	在	一个	桶	的	水	.

将物品浸泡在由一杯醋兑一桶水制成的溶液中十分钟。

[blæk] [gʊdz] [ænd; ənd] [blæk] - [ænd; ənd] - [waɪt] [gʊdz] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [soʊkt] [ɪn] [strɔːŋ] [sɔːlt] ['wɔːtər] ,

Black	goods	and	black	-	and	-	white	goods	need	to	be	soaked	in	strong	salt	water	,
黑色的	商品	和	黑色的	-	和	-	白色的	商品	需要	到	是	浸泡过	在	强的	盐	水	,

黑色家电和黑白相间的家电需要用浓盐水浸泡。

[ɔːr][tuː; tə][hæv; həv][ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv]['tɜːrpəntaɪn] [pʊt]['ɪntuː][ðə; ði] [wɑːʃ] ['wɔːtər] .

or	to	have	a	cupful	of	turpentine	put	into	the	wash	water	.
或者	到	有	一个	一杯	的	松节油	放	进入	这	洗	水	.

或者在洗涤水中加入一杯松节油。

['jeləuz] , [bʌfs] , [ænd; ənd][tænz][ɑːr; ər] [meɪd] [mʌtʃ] [braitə] [baɪ] ['hævɪŋ] [ə; eɪ]['kʌpfʊl][ʌv; əv] [strɔːŋ] ,

Yellows	,	buffs	,	and	tans	are	made	much	brighter	by	having	a	cupful	of	strong
黄色	,	增益	,	和	棕褐色	是	制成	很多	更亮	经过	拥有	一个	一杯	的	强的

,

,

加入一杯浓烈的……能使黄色、浅褐色和棕褐色变得更加明亮。

[streɪnd] ['kɔːfi] [pʊt][ɪn][ðə; ði] ['rɪnsɪŋ] ['wɔːtər] .

strained	coffee	put	in	the	rinsing	water	.
紧张	咖啡	放	在	这	漂洗	水	.

将滤过的咖啡放入冲洗水中。

[wen] ['aɪərnɪŋ] [faɪn] ['piːsɪz] , [ɪn'sted] [ʌv; əv] ['sprɪŋklɪŋ] [ə'freʃ] , [teɪk] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] ['mʌzlɪn] ,

When	ironing	fine	pieces	,	instead	of	sprinkling	afresh	,	take	a	piece	of	muslin	,
什么时候	熨烫	美好的	件	,	反而	的	洒	重新	,	拿	一个	片	的	细棉布	,

熨烫精细衣物时，不要重新撒上新的熨斗，而是取一块棉布。

[rɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [aʊt] [ɪn] [koʊld] ['wɔːtər] , [ænd; ənd] [leɪ] [ɑːn] [ðə; ðɪ] ['aɪərnɪŋ] [bɔːrd] ['ʌndər] [ðə; ðɪ] ['ɑːrtɪk(ə)l] ;

wring	it	out	in	cold	water	,	and	lay	on	the	ironing	board	under	the	article	;
拧	它	出去	在	寒冷的	水	,	和	躺	在	这	熨烫	木板	在下面	这	文章	;

用冷水拧干，然后放在熨衣板下面；

[pres] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [wɔːrm] ['aɪərn] ; [rɪ'muːv] [ðə; ðɪ] [wet] [piːs] [ænd; ənd] ['aɪərn] .

press	with	a	warm	iron	;	remove	the	wet	piece	and	iron	.
按	和	一个	温暖的	铁	;	消除	这	湿的	片	和	铁	.

用温热的熨斗熨烫；取下湿布并熨烫。

[wen] ['meɪkɪŋ] [stɑːrtʃ] [fɔːr; fər] [laɪt] [kloʊðz] [juːz] [wʊl] [soʊp] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['wɔːtər] .

When	making	starch	for	light	clothes	use	Wool	Soap	in	the	water	.
什么时候	制作	淀粉	为了	光	衣服	使用	羊毛	肥皂	在	这	水	.

制作浅色衣物的淀粉时，请在水中加入羊毛皂。

[ðɪs] [wɪl] [gɪv] [ðə; ðɪ] [kloʊðz] [ə; eɪ] ['glɑːsi] [ə'pɪrəns] [ænd; ənd] [ðə; ðɪ] ['aɪərnz] [wɪl] [nɑːt] [stɪk] .

This	will	give	the	clothes	a	glossy	appearance	and	the	irons	will	not	stick	.
这	将要	给	这	衣服	一个	光滑	外貌	和	这	熨斗	将要	不是	戳	.

这样可以使衣服表面光滑有光泽，熨斗也不会粘在上面。

['bædli] [skɔːrtʃt] ['lɪnɪn] [meɪ] [biː; bi] [ɪm'pruːvd] [baɪ] ['juːzɪŋ] [ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] [sə'luːʃ(ə)n] :

Badly	scorched	linen	may	be	improved	by	using	the	following	solution	:
糟糕	烧焦的	亚麻布	可能	是	改进	经过	使用	这	下列的	解决方案	:

严重烧焦的亚麻布可以通过以下方法改善：

[bɔɪl] [tə'geðər] [wel] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] ['vɪnɪgər] , [æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [wʊl] [soʊp] , [fɔːr] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] ['fʊlɚz] [ɜːrθ] ,

Boil	together	well	a	pint	of	vinegar	,	an	ounce	of	Wool	Soap	,	four	ounces	of	fuller's	earth	,
熬	一起	出色地	一个	品脱	的	醋	,	一个	盎司	的	羊毛	肥皂	,	四	盎司	的	富勒	地球	,

将一品脱醋、一盎司羊毛皂、四盎司漂白土充分煮沸。

[ænd; ənd] [ðə; ðɪ] [dʒuːs] [ʌv; əv] [tuː] ['ʌnjənz] .

and	the	juice	of	two	onions	.
和	这	汁	的	二	洋葱	.

以及两个洋葱的汁。

[spred] [ðɪs] [sə'luːʃ(ə)n] ['oʊvər] [ðə; ðɪ] [skɔːrtʃt] [spɑːts] [ɑːn] [ðə; ðɪ] ['lɪnɪn] [ænd; ənd] [let] [ˌaɪ 'tiː] [draɪ] .

Spread	this	solution	over	the	scorched	spots	on	the	linen	and	let	it	dry	.
传播	这	解决方案	超过	这	烧焦的	地点	在	这	亚麻布	和	让	它	干燥	.

将此溶液涂抹在亚麻布上的焦斑处，然后晾干。

['æftərwərd] [wɑːʃ] [ðə; ðɪ] ['gɑːrmənt] [ænd; ənd] [ðə; ðɪ] [skɔːrtʃ] [wɪl] [ˌdɪsə'pɪr] .

Afterward	wash	the	garment	and	the	scorch	will	disappear	.
之后	洗	这	服装	和	这	烧焦	将要	消失	.

之后清洗衣物，焦痕就会消失。

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ðɪ] [kloʊðz] - [laɪn] [frʌm; frəm] ['twɪstɪŋ] ,

To	keep	the	clothes	-	line	from	twisting	,
到	保持	这	衣服	-	线	从	扭曲	,

为了防止晾衣绳扭曲，

[hoʊld][ðə; ði][bɔ:l][ʌv; əv][roʊp][ɪn][wʌn][hænd][ænd; ənd][wɪnd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ʌðər] [ʌn'tɪl][ə; eɪ][twɪst]
hold **the** **ball** **of** **rope** **in** **one** **hand** **and** **wind** **with** **the** **other** **until** **a** **twist**
抓住 这 球 的 绳索 在 一 手 和 风 和 这 其他 直到 一个 捻
[ə'pɪrz] ;
appears **;**
出现 ;

一手握住绳球，另一手缠绕，直到绳子出现一个扭结；

[ðen] [tʃeɪndʒ] [bɔ:l][tu:; tə][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd][ænd; ənd][ðə; ði][twɪst] [wɪl] [ˌdɪsə'pɪr] .
then **change** **ball** **to** **the** **other** **hand** **and** **the** **twist** **will** **disappear** **.**
然后 改变 球 到 这 其他 手 和 这 捻 将要 消失 .

然后把球换到另一只手里，扭转现象就会消失。

[ki:p] ['du:ɪŋ] [ðɪs] ,
Keep **doing** **this** **,**
保持 正在做 这 ,

继续这样做。

['tʃeɪndʒɪŋ] [ðə; ði][roʊp][frʌm; frəm][wʌn][hænd][tu:; tə][ðə; ði] ['ʌðər] [ʌn'tɪl][ðə; ði][laɪn][ɪz][ɔ:l] [wu:nd] [ʌp] .
changing **the** **rope** **from** **one** **hand** **to** **the** **other** **until** **the** **line** **is** **all** **wound** **up** **.**
变化 这 绳索 从 一 手 到 这 其他 直到 这 线 是 全部 伤口 向上 .

将绳子从一只手换到另一只手，直到绳子全部缠绕完毕。

[[peɪdʒ][ɪ'lev(ə)n]]
[**Page** **Eleven** **]**
[页 十一]

【第十一页】

[ə'baʊt] [haʊs] [plænts]
About **House** **Plants**
关于 房子 植物

关于室内植物

[tu:; tə] [meɪk] ['fɜ:nz] [groʊ] ['betər] ,
To **make** **ferns** **grow** **better** **,**
到 制作 蕨类植物 生长 更好的 ,

为了使蕨类植物生长得更好，

[pleɪs] [sʌm; səm] [θɪn] ['pi:sɪz] [ʌv; əv] [rɔ:] [bi:f] [kloʊz][tu:; tə][ðə; ði][ˌɪn'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][pɑ:t] ,
place **some** **thin** **pieces** **of** **raw** **beef** **close** **to** **the** **inside** **of** **the** **pot** **,**
地方 一些 薄的 件 的 生的 牛肉 关闭 到 这 里面 的 这 锅 ,

在锅内壁附近放几片薄薄的生牛肉片，

[bɪ'twi:n] [ðə; ði][pɑ:t][ænd; ənd][ðə; ði][sɔɪl] .
between **the** **pot** **and** **the** **soil** **.**
之间 这 锅 和 这 土壤 .

在花盆和土壤之间。

[oʊld] - ['fæʃnd] [ˌpɔ:rtʃə'lækə] [meɪks] [ə; eɪ] ['prɪti] [loʊ] - ['groʊɪŋ] [gri:n] [fɔ:r; fər][ə; eɪ][fɜ:rn] [dɪʃ] .
Old **-** **fashioned** **portulaca** **makes** **a** **pretty** **low** **-** **growing** **green** **for** **a** **fern** **dish** **.**
老的 - 造型 马齿苋 制作 一个 漂亮的 低的 - 生长 绿色的 为了 一个 蕨类 盘子 .

老式马齿苋是一种非常低矮的绿色植物，适合做蕨类植物菜肴。

[tu:; tə] [prɪ'vent] [plænts][frʌm; frəm] ['drɑ:pɪŋ] [ðer; ðər][bʌdz] , [gɪv] ['ekstrə] [gʊd] ['dreɪnɪdʒ] [ænd; ənd]
To **prevent** **plants** **from** **dropping** **their** **buds** **,** **give** **extra** **good** **drainage** **and**
到 防止 植物 从 下降 他们的 花蕾 , 给 额外的 好的 引流 和
[ˌsɪstə'mætɪk][bʌt; bət] ['mɑ:dərət] ['wɔ:tərɪŋ] .
systematic **but** **moderate** **watering** **.**
系统 但 缓和 浇水 .

为防止植物掉落花蕾，应保证良好的排水和系统但适度的浇水。

[æn; ən] [ɪn'fæləbl] [wɑ:ʃ] [fɔ:r; fər] [dis'trɔiŋ] [ðə; ði] ['skeɪli] ['ɪnsekts] [ðæt] [ɪn'fest] [haʊs] [plænts][ɪz] [meɪd]

An	infallible	wash	for	destroying	the	scaly	insects	that	infest	house	plants	is	made
一个	绝对正确	洗	为了	摧毁	这	鳞片状的	昆虫	那	虫害	房子	植物	是	制成

[æz; əz] ['fɑ:loʊz] :

as	follows	:
作为	跟随	:

以下方法可以彻底清除侵扰室内植物的鳞状昆虫:

[pleɪs] [hæf][ə; eɪ][bɑ:r][ʌv; əv] ['swɪfts] [praɪd] ['lɔ:ndri] [soʊp][ɪn][ə; eɪ] [di:p] ['sɔ:sər] [ænd; ənd] [pɔ:r]

Place	half	a	bar	of	Swift's	Pride	Laundry	Soap	in	a	deep	saucer	and	pour
地方	一半	一个	酒吧	的	斯威夫特的	自豪	洗衣店	肥皂	在	一个	深的	碟子	和	倒

['kerəsi:n] [ə'raʊnd] [ˌaɪ 'ti:] .

kerosene	around	it	.
煤油	大约	它	.

将半块 Swift's Pride 洗衣皂放在一个深碟子里，然后在周围倒入煤油。

[let] [ðɪs] [stænd][fɔ:r; fər][ə'baʊt][ə; eɪ] [wi:k] [ʌn'tɪl][ðə; ði][soʊp][hæz; həz] [əb'zɔ:rbd] [ðə; ði][ɔɪl] .

Let	this	stand	for	about	a	week	until	the	soap	has	absorbed	the	oil	.
让	这	站立	为了	关于	一个	星期	直到	这	肥皂	有	吸收	这	油	.

让其静置约一周，直到肥皂吸收了油脂。

[ðen] [meɪk] [ə; eɪ] [strɔ:ŋ] ['læðər] [ʌv; əv] [ðɪs] [soʊp][ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'ti:] [wɑ:ʃ] [ðə; ði][plænts] .

Then	make	a	strong	lather	of	this	soap	and	with	it	wash	the	plants	.
然后	制作	一个	强的	泡沫	的	这	肥皂	和	和	它	洗	这	植物	.

然后用这种肥皂打出丰富的泡沫，再用它来清洗植物。

['æftər] [wɪtʃ] [spreɪ] [ðem; ðəm][wɪð; wɪθ] [klɪr] ['wɔ:tər][ʌn'tɪl] [kli:n] .

After	which	spray	them	with	clear	water	until	clean	.
后	哪个	喷	他们	和	清除	水	直到	干净的	.

之后用清水冲洗干净。

[tu:; tə] [dɪ'strɔɪ] ['æfɪs; 'eɪfɪs] , ['ʃaʊər] ['foʊliɪdʒ][ʌv; əv] [ɪn'festid] [plænt][ɑ:n][bəuθ][saɪdz][wɪð; wɪθ] [strɔ:ŋ]

To	destroy	aphis	,	shower	foliage	of	infested	plant	on	both	sides	with	strong
到	破坏	蚜虫	,	淋浴	叶子	的	受感染的	植物	在	两个都	侧面	和	强的

[tə'bækoʊ] [ti:] ,

tobacco	tea	,
烟草	茶	,

为了消灭蚜虫，用浓烟草茶喷洒受害植物叶片的正反两面。

[ɔ:r] , [ɪf] [ðə; ði][plænt][bi:; bi] [smɔ:l] [ɪ'nʌf] , [ɪ'mɜ:rs] [ˌaɪ 'ti:][ɪn] [ðɪs] [ti:] .

or	,	if	the	plant	be	small	enough	,	immerse	it	in	this	tea	.
或者	,	如果	这	植物	是	小的	足够的	,	沉浸	它	在	这	茶	.

或者，如果植物足够小，可以将其浸泡在这种茶中。

['ɪnsekts] [ɪn][ðə; ði] [ɜ:rθ] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['pɑ:tɪd] [plænt] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'strɔɪd] [baɪ] ['pɔ:rɪŋ] ['oʊvər][ðə; ði]

Insects	in	the	earth	of	a	potted	plant	may	be	destroyed	by	pouring	over	the
昆虫	在	这	地球	的	一个	盆栽	植物	可能	是	损毁	经过	浇注	超过	这

[sɔɪl] [ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv]['wɔ:tər][ɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv] ['mʌstərd] [hæz; həz] [bɪn] [stɜ:rd] .

soil	a	glass	of	water	in	which	a	pinch	of	mustard	has	been	stirred	.
土壤	一个	玻璃	的	水	在	哪个	一个	捏	的	芥末	有	到过	搅拌	.

将一杯加入一小撮芥末搅拌过的水倒在盆栽植物的土壤上，即可杀死盆栽土壤中的昆虫。

[ɪf] [æn; ən][ə'spærəgəs][fɜ:rn][tɜ:rnz] ['jeloʊ] , [ri:'pɔt][ˌaɪ 'ti:] ,

If	an	asparagus	fern	turns	yellow	,	repot	it	,
如果	一个	芦笋	蕨类	转弯	黄色的	,	报告	它	,

如果芦笋蕨变黄，就换盆。

['gɪvɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [strɔːŋ] [loʊm][ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt][wɪð; wɪθ][wʌn] - [fɪfθ] ['veri] [oʊld][ænd; ənd] ['faɪnli]

giving	it	a	strong	loam	enriched	with	one	-	fifth	very	old	and	finely
给予	它	一个	强的	壤土	富含	和	一	-	第五	非常	老的	和	精细地

[krʌmd] [mə'nʊr] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [kɔːrs] [sænd] .

crumbed	manure	and	add	a	little	coarse	sand	.
面包屑	肥料	和	添加	一个	小的	粗	沙	.

施以富含养分的壤土，其中加入五分之一非常陈旧且细碎的粪肥，再加入少量粗砂。

[gɪv] [ðə; ðiː][fɜːrn]['oʊnli][æn; ən]['aʊər][ɔːr] [tuː] [ʌv; əv] ['sʌnlaɪt] [iːtʃ] [deɪ] .

Give	the	fern	only	an	hour	or	two	of	sunlight	each	day	.
给	这	蕨类	仅有的	一个	小时	或者	二	的	阳光	每个	天	.

每天只需给蕨类植物一到两个小时的阳光照射即可。

['wɔːtər] [wen] [ˌaɪ 'tiː] [lʊks] [draɪ] ,

Water	when	it	looks	dry	,
水	什么时候	它	看起来	干燥	,

表面干燥时要浇水。

[bʌt; bət][duː][nɑːt][let][ˌaɪ 'tiː][stænd][ɪn]['eni]['wɔːtər][ðæt] [meɪ] [hæv; həv][rʌn] [θruː] ['ɪntuː][ðə; ði] ['sɔːsər]

but	do	not	let	it	stand	in	any	water	that	may	have	run	through	into	the	saucer
但	做	不是	让	它	站立	在	任何	水	那	可能	有	跑步	通过	进入	这	碟子

.

:

.

但不要让它浸泡在可能流入碟子里的水中。

[bɪ'fɔːr] ['pʊtɪŋ] [plænts][ɪn][ə; eɪ]['wʊd(ə)n] ['wɪndoʊ] [bɑːks] ['waɪtwɑːʃ] [ðə; ði][ˌɪn'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][bɑːks] .

Before	putting	plants	in	a	wooden	window	box	whitewash	the	inside	of	the	box	.
前	推杆	植物	在	一个	木制的	窗户	盒子	粉刷	这	里面	的	这	盒子	.

在将植物放入木制窗台花箱之前，先将花箱内部粉刷成白色。

[ðɪs] [nɑːt]['oʊnli] [kiːps] [ðə; ði][bɑːks][frʌm; frəm] ['rɔtiŋ] , [bʌt; bət][prɪ'vɛnts, priː'vɛnts]['ɪnsekts] .

This	not	only	keeps	the	box	from	rotting	,	but	prevents	insects	.
这	不是	仅有的	保持	这	盒子	从	腐烂	,	但	阻止	昆虫	.

这不仅可以防止盒子腐烂，还可以防止虫害。

[ɪf] [spreɪz] [ʌv; əv] ['groʊɪŋ] [nə'stɜːrʃəm] [ɑːr; ər]['broʊkən][ɔːf][ɪn][ðə; ði] [leɪt] ['sʌmər] [ænd; ənd] [pleɪst]

If	sprays	of	growing	nasturtiums	are	broken	off	in	the	late	summer	and	placed
如果	喷雾	的	生长	金莲花	是	破碎的	离开	在	这	晚的	夏天	和	放置

[ɪn][ə; eɪ] [boʊl] [ʌv; əv]['wɔːtər] [ðeɪ] [wɪl] [ruːt] [ænd; ənd] [groʊ] [ɔːl] ['wɪntər] .

in	a	bowl	of	water	they	will	root	and	grow	all	winter	.
在	一个	碗	的	水	他们	将要	根	和	生长	全部	冬天	.

如果在夏末将正在生长的旱金莲枝条折断，放入一碗水中，它们就会生根发芽，整个冬天都会生长。

[[peɪdʒ] [twelv]]

[	Page	Twelve	]
[	页	十二	]

[第十二页]

[haʊ] [tuː; tə] [juːz] [ðə; ði] ['tʃiːpər] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt]

How	to	Use	the	Cheaper	Cuts	of	Meat
如何	到	使用	这	更便宜	削减	的	肉

如何利用价格较低的肉块

[mʌtʃ] [taɪm] [hæz; həz] [bɪn] ['gɪv(ə)n][ɪn][ðə; ði][læst] [fjuː] ['jɪrz] [tuː; tə][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv] [fuːdz] ,

Much	time	has	been	given	in	the	last	few	years	to	the	study	of	foods	,
很多	时间	有	到过	给定	在	这	最后的	很少	年	到	这	学习	的	食物	,

近几年来，人们投入了大量时间研究食品，

[ðer; ðər] ['nesəseri] [prə'pɔːʃəns] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ðem; ðəm] .

their	necessary	proportions	,	and	the	manner	of	cooking	them	.
他们的	必要的	比例	,	和	这	方式	的	烹饪	他们	.

它们所需的比例以及烹饪方法。

['edʒʊkeɪtəz][ænd; ənd]['saɪəntɪsts][hæv; həv][ə'laɪk][ə'griːd][ðæt][ðɪs]['nɑːlɪdʒ][ɔːt][tuː; tə][biː; bi]

Educators	and	scientists	have	alike	agreed	that	this	knowledge	ought	to	be
教育工作者	和	科学家	有	同样	同意	那	这	知识	应该	到	是

[dɪ'semənеɪtɪd] .

disseminated	.
传播	.

教育界人士和科学家一致认为，应该传播这些知识。

[ɑːn][ðə; ði][pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['pʌblɪk]['ɔːlsoʊ][ðer; ðər][hæz; həz][bɪn][ə; eɪ]['dʒen(ə)rəl][ə'weɪkənɪŋ][ɪn][ðɪs]

On	the	part	of	the	public	also	there	has	been	a	general	awakening	in	this
在	这	部分	的	这	民众	还	那里	有	到过	一个	一般的	唤醒	在	这

[rɪ'gɑːrd] .

regard	.
看待	.

公众在这方面也普遍有所觉醒。

[ðer; ðər][hæz; həz][bɪn][ə; eɪ][waɪd][dɪ'mænd][ɪ'speʃəli][frʌm; frəm][ðoʊz][ʌv; əv]['lɪmɪtɪd]['ɪnˌkəmz]

There	has	been	a	wide	demand	especially	from	those	of	limited	incomes
那里	有	到过	一个	宽的	要求	尤其	从	那些	的	有限的	收入

[fɔːr; fər][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði]['pɜːrtʃəs][ænd; ənd][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][fuːdz] .

for	information	on	the	purchase	and	preparation	of	foods	.
为了	信息	在	这	购买	和	准备	的	食物	.

尤其是一些收入有限的人，对食品的购买和制备方面的信息有着广泛的需求。

[tuː; tə][miːt][ðɪs][dɪ'mænd][bʊks][hæv; həv][bɪn]['pʌblɪʃt][ænd; ənd]['ɑːrtɪk(ə)lz][hæv; həv][ə'pɪrd]

To	meet	this	demand	books	have	been	published	and	articles	have	appeared
到	见面	这	要求	图书	有	到过	已发布	和	文章	有	出现

[ɪn][ðə; ði]['veriəs]['wɪmənz]['pepərz]['gɪvɪŋ][də'rekʃ(ə)nz][fɔːr; fər]['lɪvɪŋ][æt; ət][ɔːl]['sɔrts][ʌv; əv]['praɪsɪz] ,

in	the	various	women's	papers	giving	directions	for	living	at	all	sorts	of	prices	,
在	这	各种各样的	女性的	文件	给予	方向	为了	活的	在	全部	排序	的	价格	,

为了满足这种需求，各种书籍出版发行，各种妇女报刊也刊登文章，指导人们如何在各种价位下生活。

[frʌm; frəm][ðə; ði][ɪk'striːmli][loʊ][wʌn] , " [haʊ][tuː; tə][lɪv; laɪv][ɑːn][ten][sents][ə; eɪ][deɪ] ,

from	the	extremely	low	one	,	"	How	to	Live	on	Ten	Cents	a	Day	,
从	这	极其	低的	一	,	"	如何	到	居住	在	十	分	一个	天	,

从极低的《如何每天只花10美分生活》

" [tuː; tə][ðə; ði]['nɔːrm(ə)l][wʌn][wɪtʃ][rɪ'kwaɪrz][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv]['æpɪtaɪzɪŋ][ænd; ənd]

"	to	the	normal	one	which	requires	the	preparation	of	appetizing	and
"	到	这	普通的	一	哪个	需要	这	准备	的	令人垂涎的	和

['sætɪsfaɪɪŋ]['dinəz][æt; ət][ə; eɪ]['nɑːmɪn(ə)l][kɔːst] .

satisfying	dinners	at	a	nominal	cost	.
令人满意	晚餐	在	一个	名义上的	成本	.

“到正常情况下，只需花费少量成本即可准备美味可口的晚餐。”

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə][ə'kɑːmplɪʃ]['lɪvɪŋ]['kʌmftəbliˌ'kʌmfərtəbli][æt; ət][smɔːl][kɔːst][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['evɪdənt][ðæt][wʌn]

In	order	to	accomplish	living	comfortably	at	small	cost	it	is	evident	that	one
在	命令	到	完成	活的	舒适地	在	小的	成本	它	是	明显	那	一

[mʌst; məst][ˌʌndər'stænd][ðə; ði][kəm'pærətɪv]['vælјuːz][ʌv; əv][fuːdz] ,

must	understand	the	comparative	values	of	foods	,
必须	理解	这	比较	值	的	食物	,

为了以较低的成本过上舒适的生活，显然必须了解食物的相对价值。

[soʊ][æz; əz][tuː; tə][sɪ'lekt][ðoʊz][wɪtʃ][æt; ət][loʊ]['praɪsɪz]['fɜːrnɪʃ][ðə; ði]['nesəseri]['nɜːrɪʃmənt] ,

so	as	to	select	those	which	at	low	prices	furnish	the	necessary	nourishment	,
所以	作为	到	选择	那些	哪个	在	低的	价格	提供	这	必要的	营养	,

以便选择那些价格低廉且能提供必要营养的产品，

[ænd; ənd] , ['ɔ:lsoʊ] , [bi:; bi]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [kʊk] [ðem; ðəm][ɪn][æn; ən] ['æpɪtaɪzɪŋ] [wei] [wɪtʃ] [wɪl]

and	,	also	,	be	able	to	cook	them	in	an	appetizing	way	which	will
和	,	还	,	是	有能力的	到	厨师	他们	在	一个	令人垂涎的	方式	哪个	将要

[kən'sɜ:rv] [ðə; ði] ['nɜ:rɪʃmənt] .

conserve	the	nourishment	.
养护	这	营养	.

而且，还要能够用美味可口的方式烹饪它们，以保留其营养。

[mi:t] [ɪz][ə; eɪ] [nə'sesəti] [tu:; tə][moʊst]['pi:p(ə)l] .

Meat	is	a	necessity	to	most	people	.
肉	是	一个	必要性	到	最多	人们	.

对大多数人来说，肉类是必需品。

[jet] [mʌtʃ] [ʌv; əv][ðə; ði]['prez(ə)nt] [ɪk'spens] [ɪn][ðə; ði] ['pɜ:rtʃəs] [ʌv; əv] [mi:t] [ɪz] ['ni:dləs] [ænd; ənd]

Yet	much	of	the	present	expense	in	the	purchase	of	meat	is	needless	and
然而	很多	的	这	展示	费用	在	这	购买	的	肉	是	不必要	和

[ˌʌn'waɪz] .

unwise	.
失策	.

然而，目前在购买肉类方面的许多开支都是不必要的，也是不明智的。

['meni] ['pi:sɪz] [ʌv; əv] [mi:t] [ʌv; əv][ðə; ði][best]['kwɑ:ləti][ɑ:r; ər][soʊld][æt; ət] [loʊ] [reɪts] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][nɑ:t]

Many	pieces	of	meat	of	the	best	quality	are	sold	at	low	rates	because	not
许多	件	的	肉	的	这	最好的	质量	是	卖	在	低的	利率	因为	不是

[ɪn] [ʃeɪps] [tu:; tə][bi:; bi] [sɜ:rvd] [æz; əz] ['roʊstɪŋ] [ɔ:r] ['brɔɪlɪŋ] ['pi:sɪz] .

in	shapes	to	be	served	as	roasting	or	broiling	pieces	.
在	形状	到	是	服务	作为	烘焙	或者	烤制	件	.

许多品质上乘的肉块因为形状不适合烤制或煎炸，所以售价很低。

[ði:z] [sɜ:rv] [wel] [fɔ:r; fər] ['ɔntreɪz] [ɔ:r] [meɪd] - [ʌp] ['dɪʃɪz] .

These	serve	well	for	entrees	or	made	-	up	dishes	.
这些	服务	出色地	为了	主菜	或者	制成	-	向上	菜肴	.

这些食材非常适合用作主菜或什锦菜。

['ʌðər] ['pi:sɪz] [wɪtʃ] [ɑ:r; ər] [tʌf] [bʌt; bət] [wel] ['fleɪvər] [kæn; kən] , [ɪn][ðə; ði][hændz][ʌv; əv][æn; ən]

Other	pieces	which	are	tough	but	well	flavored	can	,	in	the	hands	of	an
其他	件	哪个	是	艰难的	但	出色地	调味	能	,	在	这	双手	的	一个

['edʒukeɪtɪd] [kʊk] ,

educated	cook	,
受过教育	厨师	,

其他一些质地较硬但味道鲜美的食材，在一位技艺精湛的厨师手中，也能烹制出美味佳肴。

[bi:; bi] [sent] [tu:; tə][ðə; ði] ['teɪbl] [æz; əz] ['tendər] , ['pælətəb(ə)l] , ['saɪtli] [ænd; ənd] [nu'trɪʃəs] [æz; əz][ðə; ði]

be	sent	to	the	table	as	tender	,	palatable	,	sightly	and	nutritious	as	the
是	发送	到	这	桌子	作为	投标	,	可口的	,	略微	和	营养丰富的	作为	这

[praɪm] [kʌts] .

prime	cuts	.
主要的	削减	.

端上餐桌时，肉质要像上等肉块一样鲜嫩可口、色香味俱佳、营养丰富。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə] [ʃoʊ] [sʌm; səm] ['meθədz] [ʌv; əv] [prɪ'peərɪŋ] [ði:z] ['tʃi:pər] [kʌts] [ʌv; əv] [mi:t] [ɪn][æn; ən]

It	is	to	show	some	methods	of	preparing	these	cheaper	cuts	of	meat	in	an
它	是	到	展示	一些	方法	的	准备	这些	更便宜	削减	的	肉	在	一个

['æpɪtaɪzɪŋ] ['mænər] [ðæt] [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['prɑ:sesɪz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ]

appetizing	manner	that	the	following	explanation	of	the	processes	of	cooking
令人垂涎的	方式	那	这	下列的	解释	的	这	流程	的	烹饪

[ænd; ənd][ðə; ði] [ə'kʌmpənɪŋ] ['resəpɪz][ɑ:r; ər]['gɪv(ə)n] .

and	the	accompanying	recipes	are	given	.
和	这	随同	食谱	是	给定	.

为了展示如何以美味的方式烹制这些价格较低的肉块，下面将对烹饪过程和相应的食谱进行说明。

[miːt] [ɪz] [kʊkt] , [fɜːrst] , [tuː; tə][eɪd][daɪˈdʒestʃən] ; ['sekəndli] , [tuː; tə] [dɪ'veləp] [nuː] ['fleɪvərz][ænd; ənd]

Meat	is	cooked	,	first	,	to	aid	digestion	;	secondly	,	to	develop	new	flavors	and
肉	是	煮熟	，第一的	,	到	援助	消化	;	第二	,	到	发展	新的	口味	和	

['rendər][ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] ['pælətəb(ə)l] .

render	it	more	palatable	.
使成为	它	更多的	可口的	.

肉要煮熟，首先是为了帮助消化；其次是为了产生新的风味，使其更美味。

[fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ðer; ðər][ɑːr; ər] [θriː] [ɪ'senʃlz] [bɪ'saɪdz] [ðə; ði] [mə'tɪriəl] [tuː; tə][biː; bi] [kʊkt] —

For	cooking	there	are	three	essentials	besides	the	material	to	be	cooked	—
为了	烹饪	那里	是	三	必需品	除了	这	材料	到	是	煮熟	—

['neɪmli] , [hiːt] ,

namely	,	heat	,
即	,	热	,

烹饪除了食材之外还有三个基本要素——即热源、

[er] , [ænd; ənd] ['mɔɪstʃər] , [ðə; ði] ['lætər] [ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv]['wɔːtər] ,

air	,	and	moisture	,	the	latter	in	the	form	of	water	,
空气	,	和	水分	,	这	后者	在	这	形式	的	水	,

空气和水分，后者以水的形式存在。

['iːðər] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði] [fuːd] [ɔːr] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] .

either	found	in	the	food	or	added	to	it	.
任何一个	成立	在	这	食物	或者	额外	到	它	.

要么存在于食物中，要么添加到食物中。

[ðə; ði] [kəm'baɪnd] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [hiːt] [ænd; ənd] ['mɔɪstʃər] [swelz] [ænd; ənd] [bəːsts] [stɑːrtʃ] [greɪnz] ,

The	combined	effect	of	heat	and	moisture	swells	and	bursts	starch	grains	,
这	合并	影响	的	热	和	水分	涌浪	和	爆发	淀粉	谷物	,

['hɑːrdn] [æl'bjuːmən] , [ænd; ənd] ['sɔːfənz] ['faɪbər] .

hardens	albumen	,	and	softens	fiber	.
硬化	蛋白	,	和	软化	纤维	.

热和湿的共同作用会使淀粉粒膨胀破裂，使蛋白变硬，使纤维变软。

[æl'bjuːmən][ɪz][ə; eɪ] ['sʌbstəns] [laɪk][ðə; ði] [waɪt] [ʌv; əv][æn; ən] [eg] .

Albumen	is	a	substance	like	the	white	of	an	egg	.
蛋白	是	一个	物质	喜欢	这	白色的	的	一个	蛋	.

蛋白是一种类似蛋清的物质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪg'zɪsts][ɪn][ðə; ði][dʒuːsiz][ʌv; əv] [miːt] [ænd; ənd] [kən'teɪnz] [mʌtʃ] ['nɜːrɪʃmənt] .

It	exists	in	the	juices	of	meat	and	contains	much	nourishment	.
它	存在	在	这	果汁	的	肉	和	包含	很多	营养	.

它存在于肉汁中，含有丰富的营养成分。

[ɪf] [ə'laʊd] [tuː; tə] [ɪ'skeɪp] , [ðə; ði] ['nɜːrɪʃmənt] [ɪz][lɔːst][ænd; ənd][ðə; ði] [miːt] [ɪz][hɑːrd] .

If	allowed	to	escape	,	the	nourishment	is	lost	and	the	meat	is	hard	.
如果	允许	到	逃脱	,	这	营养	是	丢失的	和	这	肉	是	难的	.

如果放任不管，营养就会流失，肉也会变硬。

['ðerfɔːr] [wiː; wi][hæv; həv][ðə; ði][fɜːrst]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ʌv; əv] [miːt] , ['neɪmli] :

Therefore	we	have	the	first	general	rule	for	the	cooking	of	meat	,	namely	:
所以	我们	有	这	第一的	一般的	规则	为了	这	烹饪	的	肉	,	即	:

因此，我们有了烹饪肉类的第一条通用规则，即:

[tuː; tə] [rɪ'teɪn] [ðə; ði][æl'bjuːmən] ,

To	retain	the	albumen	,
到	保持	这	蛋白	,

为了保留蛋白，

[ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv] [iːtʃ] [piːs] [ʌv; əv] [miːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [sɪəd] [ɔːr] [siːld] [æt; ət][wʌns] [bɪ'fɔːr]

the	outside	of	each	piece	of	meat	should	be	seared	or	sealed	at	once	before
这	外部	的	每个	片	的	肉	应该	是	烤	或者	密封	在	一次	前

[ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ɪz] [kən'tɪnjuːd] .

the	cooking	is	continued	.
这	烹饪	是	持续	.

在继续烹饪之前，应立即将每块肉的外层煎至焦黄或封口。

[[peɪdʒ] [ˌθɜːr'tiːn]]

[	Page	Thirteen	]
[	页	十三	]

[第十三页]

[æl'bjuːmən][ɪz][kəʊ'ægjəˌleɪtid][ænd; ənd] ['hɑrdnd] [baɪ] [ɪn'tens] [hiːt] .

Albumen	is	coagulated	and	hardened	by	intense	heat	.
蛋白	是	凝固的	和	硬化	经过	激烈的	热	.

蛋白在高温下凝固变硬。

[ˌðer'frʌm] [kʌmz] [ðə; ði]['sekənd]['dʒen(ə)rəl] [ruːl] , ['neɪmli] :

Therefrom	comes	the	second	general	rule	,	namely	:
由此	来	这	第二	一般的	规则	,	即	:

由此得出第二条一般规则，即：

[ɪn'tens] [hiːt] ['hɑːrdn] [ænd; ənd] ['tʌfnz] [miːt] , [waɪl] [ə; eɪ][sɔːft] [mɔɪst] [hiːt] ['sɔːfənz] [ðə; ði]

Intense	heat	hardens	and	toughens	meat	,	while	a	soft	moist	heat	softens	the
激烈的	热	硬化	和	增强	肉	,	尽管	一个	柔软的	潮湿	热	软化	这

['faɪbər] .

fiber	.
纤维	.

高温会使肉质变硬变韧，而温和湿热则能软化肉的纤维。

[frʌm; frəm] [ðiːz] ['dʒen(ə)rəl] [ruːlz] [wiː; wi] [pæs] [tuː; tə][ðə; ði][spə'sɪfɪk] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [miːt] ,

From	these	general	rules	we	pass	to	the	specific	methods	of	cooking	meat	,
从	这些	一般的	规则	我们	经过	到	这	具体的	方法	的	烹饪	肉	,

从这些一般规则出发，我们过渡到具体的肉类烹饪方法。

[wɪtʃ] [ɑːr; ər][naɪn][ɪn]['nʌmbər] — ['brɔɪlɪŋ] , ['roʊstɪŋ] , ['beɪkɪŋ] , ['fraɪɪŋ] , [soʊ'teɪɪŋ] , ['stiːmɪŋ] ,

which	are	nine	in	number	—	broiling	,	roasting	,	baking	,	frying	,	sauteing	,	steaming	,
哪个	是	九	在	数字	—	烤制	,	烘焙	,	烘烤	,	煎炸	,	翻炒	,	蒸煮	,

['bɔɪlɪŋ] , ['stjuɪŋ] , [ɔːr] [frɪkə'siːɪŋ] .

boiling	,	stewing	,	or	fricasseeing	.
沸腾	,	炖	,	或者	炖菜	.

共有九种烹饪方法——烤、烘、煎、炒、蒸、煮、炖或焖。

['brɔɪlɪŋ] [ænd; ənd] ['roʊstɪŋ] [ɑːr; ər] ['præktɪkli] [ðə; ði] [seɪm] , [ðə; ði] [tʃiːf] ['dɪfrəns] ['biːɪŋ] [ɪn][ðə; ði]

Broiling	and	roasting	are	practically	the	same	,	the	chief	difference	being	in	the
烤制	和	烘焙	是	几乎	这	相同的	,	这	首席	不同之处	存在	在	这

[taɪm] [ɪm'plɔɪd] .

time	employed	.
时间	受雇	.

烤和炙烤实际上是一样的，主要区别在于所用时间。

[bəuθ] [miːn] [tuː; tə][ɪk'spoʊz][wʌn][saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [miːt] [tuː; tə][ðə; ði]['faɪər] [waɪl] [ðə; ði] ['ʌðər] [ɪz]

Both	mean	to	expose	one	side	of	the	meat	to	the	fire	while	the	other	is
两个都	意思是	到	暴露	一	边	的	这	肉	到	这	火	尽管	这	其他	是

[ɪk'spoʊzd][tuː; tə][ðə; ði] [er] .

exposed	to	the	air	.
裸露	到	这	空气	.

这两种方法都是指将肉的一面暴露在火上，而另一面暴露在空气中。

[baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] ['kwɪkli] [sɪəd] [ænd; ənd][ðə; ði] ['nuːtrətɪv] [dʒuːsiz] [ri'teind] .

By	this	method	the	meat	is	quickly	seared	and	the	nutritive	juices	retained	.
经过	这	方法	这	肉	是	迅速地	烤	和	这	营养	果汁	保留	.

这种方法可以快速将肉煎熟，并保留其营养汁液。

[miːt] [kʊkt] [ɪn] [ðɪs] [wei] [ɪz] ['rɪtʃər] [ænd; ənd]['faɪnər][ɪn]['fleɪvər] .

Meat	cooked	in	this	way	is	richer	and	finer	in	flavor	.
肉	煮熟	在	这	方式	是	更富有	和	更精细	在	味道	.

用这种方法烹制的肉味道更浓郁、更鲜美。

['beɪkɪŋ] [miːnz] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ʌv; əv][ə; eɪ] [stoʊv] ,

Baking	means	cooking	in	a	pan	in	the	oven	of	a	stove	,
烘烤	方法	烹饪	在	一个	平底锅	在	这	烤箱	的	一个	火炉	,

烘焙是指在炉灶的烤箱里用平底锅烹饪。

[ænd; ənd][ɪn] [ðiːz] [deɪz] [ʌv; əv] ['hɜːri] [hæz; həz] ['lɑːrdʒli] [ˌsjuːpə'siːdid] ['roʊstɪŋ] .

and	in	these	days	of	hurry	has	largely	superseded	roasting	.
和	在	这些	天	的	匆忙	有	很大程度上	被取代	烘焙	.

在如今快节奏的时代，烘烤已经很大程度上取代了烘焙。

['fraɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [baɪ] [ɪ'mɜːrʒn] [ɪn][hɑːt][fæt][æt; ət][ə; eɪ]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv] -

Frying	is	the	cooking	by	immersion	in	hot	fat	at	a	temperature	of	350
煎炸	是	这	烹饪	经过	浸没	在	热的	胖的	在	一个	温度	的	-

[dɪ'griːz] ['færənhaɪt] .

degrees	Fahrenheit	.
学位	华氏度	.

油炸是指将食物浸入温度为华氏350度的热油中进行烹饪。

[ðer; ðər][mʌst; məst][biː; bi] [sə'fɪʃ(ə)nt] [fæt][tuː; tə] ['hoʊlli] ['kʌvər] [iːtʃ] ['ɑːrtɪk(ə)l] .

There	must	be	sufficient	fat	to	wholly	cover	each	article	.
那里	必须	是	充足的	胖的	到	完全	覆盖	每个	文章	.

必须有足够的脂肪完全覆盖每一件物品。

[ðɪs] ['meθəd] [ɪz] [ɪm'plɔɪd] [fɔːr; fər] [krəu'kets] , ['ɔɪstər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ænd; ənd][ɪz] [les]

This	method	is	employed	for	croquettes	,	oysters	,	etc	.	,	and	is	less
这	方法	是	受雇	为了	炸丸子	,	牡蛎	,	ETC	.	,	和	是	较少的

[ɪn'dʒʊriəs][tuː; tə][daɪ'dʒestʃən][ðæn; ðən] [soʊ'teɪɪŋ] .

injurious	to	digestion	than	sauteing	.
有害的	到	消化	比	翻炒	.

这种方法适用于炸丸子、牡蛎等，而且比煎炒对消化系统的损害更小。

[soʊ'teɪɪŋ] [ɪz] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɑːntəti][ʌv; əv][fæt] ,

Sauteing	is	cooking	in	a	small	quantity	of	fat	,
翻炒	是	烹饪	在	一个	小的	数量	的	胖的	,

煎炒是指用少量油脂进行烹饪。

[æz; əz][æn; ən] ['ɑːmlət] [ɔːr] [hæʃt] [braʊn] [pə'tetoz] [ɑːr; ər] [kʊkt] .

as	an	omelet	or	hashed	browned	potatoes	are	cooked	.
作为	一个	煎蛋卷	或者	哈希	棕色	土豆	是	煮熟	.

就像煎蛋卷或土豆泥一样烹制而成。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [liːst] ['hoʊlsəm] [ʌv; əv][ɔːl] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [miːt] ,

This	is	the	least	wholesome	of	all	methods	of	cooking	meat	,
这	是	这	至少	健康	的	全部	方法	的	烹饪	肉	,

这是所有肉类烹饪方法中最不卫生的。

[ænd; ənd][ɪz]['ɔːf(ə)n] [held] [də'rektli; daɪ'rektli][rɪ'spɑːnsəb(ə)l][fɔːr; fər][ˌɪndɪ'dʒestʃən] .

and	is	often	held	directly	responsible	for	indigestion	.
和	是	经常	握住	直接地	负责任的	为了	消化不良	.

它通常被认为是导致消化不良的直接原因。

['stiːmɪŋ] [ɪz][æn; ən]['ædmərəb(ə)l] ['meθəd] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [tʌf] [miːts] [ɔːr][hæmz] .

Steaming	is	an	admirable	method	of	cooking	tough	meats	or	hams	.
蒸煮	是	一个	令人钦佩的	方法	的	烹饪	艰难的	肉类	或者	火腿	.

蒸煮是烹饪较硬的肉类或火腿的一种绝佳方法。

['mɑːdərn] ['hauswaivz] [juːz][ə; eɪ] " ['kʊkər] , " [wɪtʃ] [kʌmz] [fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] ,

Modern	housewives	use	a	"	cooker	,	"	which	comes	for	this	purpose	,
现代的	家庭主妇	使用	一个	"	炊具	,	"	哪个	来	为了	这	目的	,

现代家庭主妇使用专门为此目的而设计的“烹饪机”。

[bʌt; bət][ðə; ði][oʊld] - ['fæʃnd] ['pɜːrfəˌretɪd] ['stiːmər] ['oʊvər][ə; eɪ]['ket(ə)l][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ɪz]

but	the	old	-	fashioned	perforated	steamer	over	a	kettle	of	boiling	water	is
但	这	老的	-	造型	穿孔的	汽船	超过	一个	壶	的	沸腾	水	是

['ɔːlsoʊ] [gʊd] .

also	good	.
还	好的	.

但是，用老式的蒸笼在沸水壶上蒸东西也很好。

['bɔɪlɪŋ] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪmplɪst] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ðə; ði] ['tʃiːpər] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt] .

Boiling	is	one	of	the	simplest	methods	of	cooking	the	cheaper	cuts	of	meat	.
沸腾	是	一	的	这	最简单的	方法	的	烹饪	这	更便宜	削减	的	肉	.

水煮是烹饪价格较低的肉类最简单的方法之一。

['prɑːpərli] [ɪm'plɔɪd] ,

Properly	employed	,
适当地	受雇	,

正确运用，

[ˌaɪ 'tiː] [kən'sɪsts] [ɪn] ['plʌndʒɪŋ] [ðə; ði] [hoʊl] [piːs] [ʌv; əv] [miːt] [ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['ket(ə)l][ʌv; əv]['ræpɪdli]

it	consists	in	plunging	the	whole	piece	of	meat	in	a	large	kettle	of	rapidly
它	由	在	骤降	这	所有的	片	的	肉	在	一个	大的	壶	的	快速

['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

boiling	water	.
沸腾	水	.

做法是将整块肉放入一大锅沸水中。

[ðə; ði] [miːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ɪn'taɪərli] ['kʌvərd] [baɪ][ðə; ði]['wɔːtər] ,

The	meat	should	be	entirely	covered	by	the	water	,
这	肉	应该	是	完全	涵盖	经过	这	水	,

肉应该完全被水覆盖。

[wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [bɔɪl] ['ræpɪdli][fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] ['æftər][ðə; ði] [miːt] [hæz; həz] [bɪn]

which	should	continue	to	boil	rapidly	for	five	minutes	after	the	meat	has	been
哪个	应该	继续	到	熬	快速	为了	五	分钟	后	这	肉	有	到过

[ɪ'mɜːrst] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

immersed	in	it	.
沉浸式	在	它	.

肉放入水中后，水应继续快速沸腾五分钟。

[ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi] [ɪ'miːdiətli] ['loʊɝd] [tuː; tə] -

The	temperature	of	the	water	should	then	be	immediately	lowered	to	160
这	温度	的	这	水	应该	然后	是	立即地	降低	到	-

[dɪ'griːz] ['færənhaɪt] .

degrees	Fahrenheit	.
学位	华氏度	.

然后立即将水温降至华氏160度。

[ɪf] [wʌn][hæz; həz][nɑːt][ə; eɪ] ['kʊkɪŋ] [θər'mɑːmɪtər] ,

If	one	has	not	a	cooking	thermometer	,
如果	一	有	不是	一个	烹饪	温度计	,

如果没有烹饪温度计，

[wʌn][hæz; həz]['oʊnli][tu:; tə] [rɪ'membər] [ðæt] ['wɔ:tər] [bɔɪlz] [æt; ət] - [dɪ'gri:z] ['færənhaɪt] ,

one	has	only	to	remember	that	water	boils	at	212	degrees	Fahrenheit	,
一	有	仅有的	到	记住	那	水	沸腾	在	-	学位	华氏度	,

人们只需要记住，水的沸点是华氏212度。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:] [wɪl] ['i:zəli] [bi:; bi] [si:n] [ðæt] - [dɪ'gri:z] [ɪz] [kən'sɪdərəbli] [bɪ'loʊ] [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt]

and	it	will	easily	be	seen	that	160	degrees	is	considerably	below	the	boiling	point
和	它	将要	容易地	是	已见	那	-	学位	是	相当	以下	这	沸腾	观点

. : .

很容易看出，160 度远低于沸点。

['stjuɪŋ] [ɔ:r] [frɪkə'si:ɪŋ] [ɪz] ['ri:əli] ['kʊkɪŋ] ['sloʊli] [ɪn][ə; eɪ] [sɔ:s] ['æftər][ðə; ði] [mi:t] [hæz; həz][fɜ:rst]

Stewing	or	fricasseeing	is	really	cooking	slowly	in	a	sauce	after	the	meat	has	first
炖	或者	炖菜	是	真的	烹饪	缓慢地	在	一个	酱	后	这	肉	有	第一的

[bɪn] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑ:t][fæt] .

been	browned	in	a	little	hot	fat	.
到过	棕色	在	一个	小的	热的	胖的	.

炖煮或法式炖肉，其实就是先用少量热油将肉煎至棕色，然后再用酱汁慢慢烹煮。

[ɪf] [ðə; ði]['mɪkstʃər][ɪz] [ə'laʊd] [tu:; tə][bɔɪl][ðə; ði] [mi:t] [wɪl] [bi:; bi] [tʌf] [ænd; ənd] ['ʃrɪvld] ,

If	the	mixture	is	allowed	to	boil	the	meat	will	be	tough	and	shriveled	,
如果	这	混合物	是	允许	到	熬	这	肉	将要	是	艰难的	和	干瘪	,

如果让混合物煮沸，肉会变得又硬又干瘪。

[bʌt; bət] [ɪf] ['prɑ:pərli] [stu:d] [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi][sɔ:ft][ænd; ənd] ['i:zi] [tu:; tə][daɪ'dʒest] .

but	if	properly	stewed	it	will	be	soft	and	easy	to	digest	.
但	如果	适当地	炖	它	将要	是	柔软的	和	简单的	到	消化	.

但如果炖煮得当，就会变得软糯易消化。

[frɪkə'si:ɪŋ] [ɪz][ðə; ði][moʊst][ˌi:kə'nɑ:mɪk(ə)l][ʌv; əv][ɔ:l] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [mi:t] ,

Fricasseeing	is	the	most	economical	of	all	methods	of	cooking	meat	,
炖菜	是	这	最多	经济	的	全部	方法	的	烹饪	肉	,

炖煮是所有肉类烹饪方法中最经济实惠的。

[æz; əz][ðer; ðər][ɪz] ['veri] ['lɪt(ə)l] [lɔ:s] [ɪn] [weɪt] ,

as	there	is	very	little	loss	in	weight	,
作为	那里	是	非常	小的	损失	在	重量	,

由于体重减轻很少，

[ænd; ənd] [wʌt] [ɪz] [lɔ:st] [frʌm; frəm][ðə; ði] [mi:t] [ɪz] [faʊnd] [ɪn][ðə; ði] [sɔ:s] .

and	what	is	lost	from	the	meat	is	found	in	the	sauce	.
和	什么	是	丢失的	从	这	肉	是	成立	在	这	酱	.

肉里失去的营养都体现在酱汁里了。

[[peɪdʒ] [ˌfɔ:r'ti:n]]

[	Page	Fourteen	]
[	页	十四	]

[第十四页]

['breɪzɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] ['meθəd] [mʌtʃ] [ju:st] [ɪn] [fræns] , [ænd; ənd][ɪz][ə; eɪ] [krɔ:s] [bɪ'twi:n] ['bɔɪlɪŋ] [ænd; ənd]

Braising	is	a	method	much	used	in	France	,	and	is	a	cross	between	boiling	and
炖	是	一个	方法	很多	用过的	在	法国	,	和	是	一个	叉	之间	沸腾	和

['beɪkɪŋ] .

baking	.
烘烤	.

炖煮是法国常用的一种烹饪方法，介于水煮和烘烤之间。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [dʌn] [ɪn][ə; eɪ] ['kʌvərd] [pæn][ɪn][ðə; ði]['ʌv(ə)n] .

It	is	done	in	a	covered	pan	in	the	oven	.
它	是	完毕	在	一个	涵盖	平底锅	在	这	烤箱	.

用带盖的平底锅在烤箱里烤制。

[ðə; ði] [miːt] [ɪz][fɜːrst] [braʊn] [ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑːt][fæt][ænd; ənd] [ðen] [pleɪst] [ɪn][ə; eɪ][pæn] [wɪtʃ] [ɪz]

The	meat	is	first	browned	in	a	little	hot	fat	and	then	placed	in	a	pan	which	is
这	肉	是	第一的	棕色	在	一个	小的	热的	胖的	和	然后	放置	在	一个	平底锅	哪个	是

['pɑːrtli] [fɪld] [wɪð; wɪθ] [stɑːk] [ɔːr]['wɔːtər] .

partly	filled	with	stock	or	water	.
部分	已填	和	库存	或者	水	.

先将肉在少量热油中煎至棕色，然后放入装有部分肉汤或水的平底锅中。

[ðə; ði][pæn][ɪz] ['kʌvərd] ['kloʊsli] [ænd; ənd][set][ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] .

The	pan	is	covered	closely	and	set	in	a	hot	oven	.
这	平底锅	是	涵盖	密切	和	放	在	一个	热的	烤箱	.

将平底锅盖紧，放入热烤箱中。

['æftər][ten] ['mɪnɪts] [ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌv(ə)n][ɪz] [rɪ'djʊst] [tuː; tə][ə; eɪ] ['veri] [loʊ]

After	ten	minutes	the	temperature	of	the	oven	is	reduced	to	a	very	low
后	十	分钟	这	温度	的	这	烤箱	是	减少	到	一个	非常	低的

[pɔɪnt] ,

point	,
观点	,

十分钟后，烤箱温度降至极低水平。

[ænd; ənd][ðə; ði] [miːt] [kʊks] ['sloʊli] [æz; əz][ðə; ði] [stɑːk] [ɪn][ðə; ði][pæn] [i'væpəreits] .

and	the	meat	cooks	slowly	as	the	stock	in	the	pan	evaporates	.
和	这	肉	厨师	缓慢地	作为	这	库存	在	这	平底锅	蒸发	.

随着锅中汤汁蒸发，肉慢慢煮熟。

[ðɪs] ['meθəd] [ɪz][ðə; ði][best][fɔːr; fər] [ɪn'fɪriər] ['piːsɪz] [wɪtʃ] [rɪ'kwaɪər] [lɔːŋ] , [sloʊ] ['kʊkɪŋ] .

This	method	is	the	best	for	inferior	pieces	which	require	long	,	slow	cooking	.
这	方法	是	这	最好的	为了	下	件	哪个	要求	长的	,	慢的	烹饪	.

这种方法最适合需要长时间慢炖的品质较差的食材。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['meθəd] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [viːl] .

It	is	an	excellent	method	of	cooking	veal	.
它	是	一个	出色的	方法	的	烹饪	小牛肉	.

这是一种极好的小牛肉烹饪方法。

[miːt] [wɪtʃ] [ɪz] ['lækɪŋ] [ɪn]['fleɪvər][kæn; kən][biː; bi] ['fleɪvər] [baɪ] ['ædɪŋ] ['vedʒtəb(ə)lz][ɔːr] [hɜːrb] [tuː; tə]

Meat	which	is	lacking	in	flavor	can	be	flavored	by	adding	vegetables	or	herbs	to
肉	哪个	是	缺乏	在	味道	能	是	调味	经过	添加	蔬菜	或者	草药	到

[ðə; ði] [stɑːk] [ɪn][ðə; ði][pæn] .

the	stock	in	the	pan	.
这	库存	在	这	平底锅	.

如果肉的味道不够鲜美，可以在锅里的肉汤中加入蔬菜或香草来调味。

['dɪfrənt] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt] [rɪ'kwaɪər] ['dɪfrənt] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [tuː; tə] [brɪŋ] [ə'baʊt] [ðə; ði]

Different	cuts	of	meat	require	different	methods	of	cooking	to	bring	about	the
不同的	削减	的	肉	要求	不同的	方法	的	烹饪	到	带来	关于	这

[best] [rɪ'zʌlts] .

best	results	.
最好的	结果	.

不同部位的肉需要不同的烹饪方法才能达到最佳效果。

[ðə; ði] ['faːloʊɪŋ] ['daɪəgræm][ænd; ənd][ðə; ði] [ə'kʌmpəniɪŋ] [sə'dʒestʃənz] [fɔːr; fər]['prɑːpər] [kʌts] [fɔːr; fər]

The	following	diagram	and	the	accompanying	suggestions	for	proper	cuts	for
这	下列的	图表	和	这	随同	建议	为了	恰当的	削减	为了

['sɜːrt(ə)n] ['meθədz] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ɑːr; ər] [ðoʊz] ['gɪv(ə)n][baɪ][ə; eɪ]['prɑːmɪnənt] ['tiːtʃər] [ɪn][wʌn][ʌv; əv]

certain	methods	of	cooking	are	those	given	by	a	prominent	teacher	in	one	of
肯定	方法	的	烹饪	是	那些	给定	经过	一个	著名的	老师	在	一	的

[ðə; ði]['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] [də'mestɪk] ['saɪəns] [skuːlz] [ɪn][ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts] .

the	leading	domestic	science	schools	in	the	United	States	.
这	领导	国内的	科学	学校	在	这	团结的	各州	.

以下图表和针对特定烹饪方法的正确切割建议，是由美国一所顶尖家政学校的著名教师提供的。

[tʃʌk]
Chuck
查克

查克

[rɪbz]
Ribs
肋骨

肋骨

[lɔɪn]
Loin
腰部

腰部

[rʌmp]
Rump
臀部

臀部

[raʊnd]
Round
圆形的

圆形的

[haɪnd] [ʃæŋk]
Hind **Shank**
后 胫骨

后腿

[flæŋk]
Flank
侧翼

侧翼

['neɪvl] [end]
Navel **End**
脐 结尾

肚脐末端

[klɑːd]
Clod
泥块

泥块

[fɔːr] [ʃæŋk]
Fore **Shank**
前 胫骨

前柄

['brɪskɪt] .
Brisket **.**
胸部 .

胸部。

[[peɪdʒ] [ˌfɪf'tiːn]]
[**Page** **Fifteen** **]**
[页 十五]

[第十五页]

[ðə; ði]['præktɪk(ə)l]
The **Practical**
这 实际的

实用

['vælju:][ænd; ənd][ju:z][ʌv; əv]
Value **and** **Use** **of**
价值 和 使用 的

价值和用途

['faɪrləs] ['kʊkəz]
Fireless **Cookers**
无火 炊具

无火烹饪器

[[peɪdʒ][ˌsɪks'ti:n]]
[Page Sixteen]
[页 十六]

[第十六页]

[ðə; ði]['ɑ:bdʒekt][ʌv; əv][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['ɑ:rtɪk(ə)l][ɪz][tu:; tə]['prez(ə)nt][ɪn]['sɪmp(ə)l][ænd; ənd] [kən'vi:niənt]
The object of the following article is to present in simple and convenient
这 目的 的 这 下列的 文章 是 到 展示 在 简单的 和 方便的
[fɔ:rm][ðə; ði]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][ðə; ði] [groʊθ] [ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd][ɪts][æd'væntɪdʒɪz]['oʊvər]
form the history of the growth of fireless cooking and its advantages over
形式 这 历史 的 这 生长 的 无火 烹饪 和 它是 优势 超过
[ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] ['meθədz] ,
the ordinary methods ,
这 普通的 方法 ,

本文旨在以简明易懂的方式介绍无火烹饪的发展历史及其相对于传统烹饪方法的优势。

[soʊ] [ðæt] [ðoʊz] ['wɪmɪn] [hu:] [hæv; həv][hæd; həd][noʊ] [ɪk'spɪriəns] [ɪn][ðə; ði] ['mænɪdʒmənt] [ʌv; əv]
so that those women who have had no experience in the management of
所以 那 那些 女性 WHO 有 有 不 经验 在 这 管理 的
['faɪrləs] ['kʊkəz] [meɪ] [bi:; bi] [ɪn'kɜ:rɪdʒd] [tu:; tə][traɪ][ðem; ðəm] ,
fireless cookers may be encouraged to try them ,
无火 炊具 可能 是 鼓励 到 尝试 他们 ,

这样，那些没有使用无火炊具经验的妇女就可以受到鼓励去尝试使用。

[ænd; ənd] [ðoʊz] [æd'ventʃərəs] ['wɪmɪn] [hu:] [ɪk'spɛrəməntəd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɜ:rliər] ['kʊkəz] [ænd; ənd]
and those adventurous women who experimented with the earlier cookers and
和 那些 冒险的 女性 WHO 实验 和 这 早些时候 炊具 和
[met][wɪð; wɪθ] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [meɪ] [bi:; bi] [ɪn'djʊst] [tu:; tə][traɪ][ə'gen] .
met with disappointment may be induced to try again .
遇见 和 失望 可能 是 诱导 到 尝试 再次 .

那些尝试过早期炊具但感到失望的、富有冒险精神的女性可能会因此受到鼓舞，再次尝试。

[sʌtʃ] ['emɪnənt] [ə'θɔ:rətiz] [æz; əz] ['lɪndə] [hʌl] [lɑ:rn] , ['ɔ:θər] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['sɪri:z] [ʌv; əv] [kʊk] -
Such eminent authorities as Linda Hull Larned , author of a series of cook -
这样的 杰出 当局 作为 琳达 赫尔 拉尼德 , 作者 的 一个 系列 的 厨师 -
[bʊks] ;
books ;
图书 ;

琳达·赫尔·拉尼德（Linda Hull Larned）等著名权威人士，她是多部烹饪书籍的作者；

['mɑ:rgrət] [dʒeɪ] . ['mɪtʃəl] , [ɪn'strʌktər] [ʌv; əv] [də'mestɪk] ['saɪəns] [æt; ət] ['drɛksəl] , [pɑ:] . ,
Margaret J . Mitchell , Instructor of Domestic Science at Drexel , Pa . ,
玛格丽特 J . 米切尔 , 讲师 的 国内的 科学 在 德雷克塞尔 , 宾夕法尼亚州 . ,

玛格丽特·J·米切尔，宾夕法尼亚州德雷克塞尔大学家政学讲师

[ænd; ənd] ['fɔ:rmərli] [ˌdaɪə'tɪʃn] [ʌv; əv] [mən'hætən] ['ɪnstɪtu:t] [steɪt] ['hɑ:spɪt(ə)l] , [en] . [waɪ] . ; ['mɪsɪz] .
and formerly Dietitian of Manhattan Institute State Hospital , N . Y . ; Mrs .
和 以前 营养师 的 曼哈顿 研究所 状态 医院 , N . 是 . ; 太太 .
['rʌnjən] ,
Runyon ,
鲁尼恩 ,

曾任纽约州曼哈顿州立医院营养师；鲁尼恩夫人

['mænɪdʒər][ʌv; əv][ðə; ði]['lʌntʃru:m; 'lʌntʃrʊm][ɪn][ðə; ði]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] ['tʃeɪmbər] [ʌv; əv] ['kɑ:mɜ:rs] ;

manager	of	the	lunchroom	in	the	Boston	Chamber	of	Commerce	;
经理	的	这	小吃店	在	这	波士顿	商会	的	商业	;

[ænd; ənd] [mɪs] ['ɑ:rmˌstrɔ:ŋ] ,

and	Miss	Armstrong	,
和	错过	阿姆斯特朗	,

波士顿商会午餐室经理；以及阿姆斯特朗小姐，

[də'rektər][ʌv; əv][ðə; ði] ['drɛksəl] ['ɪnstɪtu:t] ['lʌntʃru:m; 'lʌntʃrʊm] — [ɔ:l] ['ædvəkeɪt] [ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] ['faɪrləs]

director	of	the	Drexel	Institute	lunchroom	—	all	advocate	the	use	of	fireless
导演	的	这	德雷克塞尔	研究所	小吃店	—	全部	提倡	这	使用	的	无火

['kʊkəz] ,

cookers	,
炊具	,

德雷克塞尔研究所餐厅主任——他们都提倡使用无火烹饪设备，

[ænd; ənd][ju'naɪt][ɪn][ðə; ði] [ə'sɜ:rʃ(ə)n] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [ɪn'veriəbli] [bɪn] [faʊnd] [ðæt] [ə; eɪ] [gʊd]

and	unite	in	the	assertion	that	it	has	invariably	been	found	that	a	good
和	团结	在	这	断言	那	它	有	总是	到过	成立	那	一个	好的

[ˌʌndər'stændɪŋ] [ʌv; əv][ðer; ðər] ['mænɪdʒmənt] [hæz; həz] [rɪ'zʌltɪd] [ɪn] [sək'ses] ['fɑ:loʊd] [ɪn'evɪtəbli] [baɪ]

understanding	of	their	management	has	resulted	in	success	followed	inevitably	by
理解	的	他们的	管理	有	结果	在	成功	随后	不可避免地	经过

[ɪn'θu:ziæzəm] .

enthusiasm	.
热情	.

他们一致认为，事实证明，对自身管理有良好的理解必然会带来成功，并随之而来的是热情。

[[peɪdʒ] [ˌsev(ə)n'ti:n]]

[	Page	Seventeen	]
[	页	十七	]

[第十七页]

[ðə; ði]['præktɪk(ə)l]['vælju:][ænd; ənd][ju:z][ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkəz]

The	Practical	Value	and	Use	of	Fireless	Cookers
这	实际的	价值	和	使用	的	无火	炊具

无火炊具的实用价值和用途

[ðɪs] ['twentiəθ] ['sentʃəri] [ɪz][ðə; ði][eɪdʒ][ʌv; əv] ['prɑ:gres] [ɪn] ['meni] [də'rekʃ(ə)nz] ,

This	twentieth	century	is	the	age	of	progress	in	many	directions	,
这	第二十	世纪	是	这	年龄	的	进步	在	许多	方向	,

二十世纪是各个领域取得进步的时代。

[bʌt; bət][moʊst][ʌv; əv][ɔ:l][ɪn] [də'mestɪk] ['saɪəns] .

but	most	of	all	in	Domestic	Science	.
但	最多	的	全部	在	国内的	科学	.

但最重要的是在家庭科学领域。

['nevər] [bɪ'fɔ:r] [hæz; həz][soʊ] [mʌtʃ] [ə'tenʃ(ə)n] [bɪn] [dɪ'voʊtɪd][tu:; tə][ðə; ði][hoʊm] .

Never	before	has	so	much	attention	been	devoted	to	the	home	.
绝不	前	有	所以	很多	注意力	到过	奉献	到	这	家	.

历史上从未有人如此关注过家庭。

['dʒə:nəlists][ɑ:r; ər] ['gɪvɪŋ] ['kɑ:ləmz] [ʌv; əv] [speɪs] [tu:; tə] [ðɪs] ['tɑ:pɪk] .

Journalists	are	giving	columns	of	space	to	this	topic	.
记者	是	给予	列	的	空间	到	这	话题	.

新闻记者们正在用大量版面报道这个话题。

[tʃɜ:rtʃɪz] [ɑ:r; ər][də'rektɪŋ; daɪ'rektɪŋ][ðer; ðər] ['efərts] [tu:; tə][ðə; ði] ['betərmənt] [ʌv; əv][ðə; ði][hoʊm] .

Churches	are	directing	their	efforts	to	the	betterment	of	the	home	.
教堂	是	导演	他们的	努力	到	这	改善	的	这	家	.

教会正致力于改善家庭状况。

['wɪmənz] [klʌbz] [ænd; ənd] ['tʃærətəbl] [ˌɔrgənə'zeɪʃənz] [hæv; həv]['teɪkən][ʌp][ðə; ði] ['stʌdi] [ʌv; əv][ðə; ði]

Women's	**Clubs**	**and**	**charitable**	**organizations**	**have**	**taken**	**up**	**the**	**study**	**of**	**the**
女性的	俱乐部	和	慈善	组织	有	已采取	向上	这	学习	的	这

[hoʊm] .

home	**.**
家	.

妇女俱乐部和慈善组织已经开始研究家庭问题。

[ðə; ði][moʊst][ɪm'pɔːrt(ə)nt] [rɪ'zʌlt] [ʌv; əv][ɔːl] [ðɪs] ['ækʃ(ə)n][ænd; ənd] [θɔːt] [ɪz][ðə; ði] [ˌwaɪd'spred]

The	**most**	**important**	**result**	**of**	**all**	**this**	**action**	**and**	**thought**	**is**	**the**	**widespread**
这	最多	重要的	结果	的	全部	这	行动	和	想法	是	这	广泛

[ə'weɪkənɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði]['soʊʃ(ə)l][ænd; ənd]['mɔːrəl] ['stændɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði][hoʊm][ɪz]

awakening	**to**	**the**	**fact**	**that**	**the**	**social**	**and**	**moral**	**standing**	**of**	**the**	**home**	**is**
唤醒	到	这	事实	那	这	社会的	和	道德	常设	的	这	家	是

[də'rektli; daɪ'rektli] [dɪ'pendənt] [ə'pɑːn][ɪts][haɪ'dʒenɪkˌhaɪ'dʒiːnɪk][ænd; ənd][ˌiːkə'nɑːmɪk][kən'dɪʃ(ə)n] .

directly	**dependent**	**upon**	**its**	**hygienic**	**and**	**economic**	**condition**	**.**
直接地	依赖	之上	它是	卫生	和	经济的	状况	.

所有这些行动和思考最重要的结果是，人们普遍意识到，家庭的社会和道德地位直接取决于其卫生和经济状况。

[ɪn] [vjuː] [ʌv; əv] [ðɪs] [fækt] ,

In	**view**	**of**	**this**	**fact**	**,**
在	看法	的	这	事实	,

鉴于此，

[ðə; ði]['næʃ(ə)nəl][ˌfedə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['wɪmənz] [klʌbz] [hæz; həz] ['præktɪkli] ['kʌvərd] [ðə; ði][juˈnaɪtɪd]

the	**National**	**Federation**	**of**	**Women's**	**Clubs**	**has**	**practically**	**covered**	**the**	**United**
这	国家的	联邦	的	女性的	俱乐部	有	几乎	涵盖	这	团结的

[steɪts] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər] ['kaʊnti] ,

States	**with**	**their**	**County**	**,**
各州	和	他们的	县	,

全国妇女俱乐部联合会的分支机构几乎遍布美国各地。

[steɪt] , [ænd; ənd]['næʃ(ə)nəl] [kə'mitiz] [ɑːn] ['haʊskiːpɪŋ] .

State	**,**	**and**	**National**	**Committees**	**on**	**Housekeeping**	**.**
状态	,	和	国家的	委员会	在	家政	.

州和国家家政委员会。

[ðeɪ] [noʊ] [ðæt] [bæd] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði][hoʊm] [miːnz] [ʌn'sætɪsfaɪd] ['stʌməks] ,

They	**know**	**that**	**bad**	**cooking**	**in**	**the**	**home**	**means**	**unsatisfied**	**stomachs**	**,**
他们	知道	那	坏的	烹饪	在	这	家	方法	不满意	胃	,

他们知道，家里饭菜做得不好，就意味着吃不饱。

[tuː; tə]['grætɪfaɪ] [huːz] ['kreɪvɪŋz] [ðə; ði] [sə'luːn] [ɑːr; ər] [fɪld] ; [ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [ə'niːmɪk] ['tʃɪldrən] ,

to	**gratify**	**whose**	**cravings**	**the**	**saloons**	**are**	**filled**	**;**	**it**	**means**	**anemic**	**children**	**,**
到	满足	谁	渴望	这	酒吧	是	已填	;	它	方法	贫血	孩子们	,

满足那些酒吧里挤满了人的欲望；这意味着贫血的儿童。

[ə; eɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)n] [ðæt] [tendz] [tuː; tə] [prə'duːs] ['krɪmənəlz] ; [ˌaɪ 'tiː] [miːnz] [ˌpriːmə'tʃʊr; ˌpriːmə'tʊr]

a	**physical**	**condition**	**that**	**tends**	**to**	**produce**	**criminals**	**;**	**it**	**means**	**premature**
一个	身体的	状况	那	倾向于	到	生产	罪犯	;	它	方法	过早

['fjuːnərəlz] .

funerals	**.**
葬礼	.

一种容易导致犯罪的生理状况；它意味着过早的死亡。

[tuː; tə] ['remədi] [ðiːz] ['iːvəlz] , [tʃɜːrtʃɪz] , ['dʒəːnəlists] , [fɪ'lænθrəpɪsts] , [klʌbz] [ɑːr; ər][ə'laɪk] ['wɜːrkɪŋ]

To	**remedy**	**these**	**evils**	**,**	**churches**	**,**	**journalists**	**,**	**philanthropists**	**,**	**clubs**	**are**	**alike**	**working**
到	补救	这些	罪恶	,	教堂	,	记者	,	慈善家	,	俱乐部	是	同样	在职的

,

,

,

为了纠正这些弊端，教会、记者、慈善家、俱乐部等都在努力。

[ænd; ənd][ɔːl][ɑːr; ər] ['wɜːrkɪŋ] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði] [seɪm] [laɪnz] — [ðæt] [ɪz] , ['betər] [hoʊm] ['fɜːrnɪʃɪŋz] ,

and	all	are	working	along	the	same	lines	—	that	is	,	better	home	furnishings	,
和	全部	是	在职的	沿着	这	相同的	线条	—	那	是	,	更好的	家	家具	,

['betər] ['fjuːəlz] ,

better	fuels	,
更好的	燃料	,

所有这些努力都朝着同一个方向进行——也就是说，更好的家居用品，更好的燃料。

['betər] [juː'tensɪlz] , [mɔːr] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] , [mɔːr] [ˌiːkə'nɑːmɪk] , [ænd; ənd] [les] [lə'bɔːriəs] ['meθədz] [ʌv; əv]

better	utensils	,	more	efficient	,	more	economic	,	and	less	laborious	methods	of
更好的	餐具	,	更多的	高效的	,	更多的	经济的	,	和	较少的	费力的	方法	的

['haʊskiːpɪŋ] .

housekeeping	.
家政	.

更好的餐具，更高效、更经济、更省力的家务方法。

[ðeɪ] [hæv; həv][nɑːt]['oʊnli] [sɔːt] [ænd; ənd] [ˌɪntrə'duːst] [nuː] [in'venʃənz] ,

They	have	not	only	sought	and	introduced	new	inventions	,
他们	有	不是	仅有的	寻求	和	介绍	新的	发明	,

他们不仅寻求并引进了新的发明，

[bʌt; bət] [ðeɪ] [hæv; həv] ['stʌdid] [ðə; ði][pæst][ænd; ənd][ə'dæptɪd][ænd; ənd] ['betəd] [ðə; ði][oʊld] .

but	they	have	studied	the	past	and	adapted	and	bettered	the	old	.
但	他们	有	研究	这	过去的	和	改编	和	改进	这	老的	.

但他们研究了过去，并对旧有的东西进行了改进和改良。

[ə'mʌŋ] [ðə; ði] [ædæp'teɪʃnz] [ʌv; əv][ðə; ði][oʊld][aɪ'diːəz][wɪð; wɪθ] [nuː] [ænd; ənd]['mɑːdərn] [ɪmp'ruːvmənts]

Among	the	adaptations	of	the	old	ideas	with	new	and	modern	improvements
之中	这	适应	的	这	老的	想法	和	新的	和	现代的	改进

[ɪz][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] .

is	the	fireless	cooker	.
是	这	无火	炊具	.

在对旧思想进行改良和现代化改造的过程中，无火炊具应运而生。

['eɪdʒɪz][ə'goʊ][nɔːr'wiːdʒən][ænd; ənd]['dʒɜːrmən]['pez(ə)nt] ['wɪmɪn] ,

Ages	ago	Norwegian	and	German	peasant	women	,
年龄	前	挪威	和	德语	农民	女性	,

很久以前，挪威和德国的农妇们

[ə'blaɪdʒd][tuː; tə][biː; bi][ə'weɪ][frʌm; frəm][ðə; ði] [haʊs] [ɔːl] [deɪ] ['wɜːrkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [fiːldz] ,

obliged	to	be	away	from	the	house	all	day	working	in	the	fields	,
有义务	到	是	离开	从	这	房子	全部	天	在职的	在	这	字段	,

被迫整天离开家到田里干活，

[nuː] [ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv] ['brɪŋɪŋ] [fuːd] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [ænd; ənd] [ðen] [kən'tɪnjuːɪŋ] [ɪts]

knew	the	secret	of	bringing	food	to	the	boiling	point	and	then	continuing	its
知道	这	秘密	的	带来	食物	到	这	沸腾	观点	和	然后	继续	它是

['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][hɑːt][baɪ] ['pækɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][æn; ən] ['ɪmprəvaɪzd] [bɑːks][ʌv; əv] [heɪ] .

cooking	and	keeping	it	hot	by	packing	it	in	an	improvised	box	of	hay	.
烹饪	和	保持	它	热的	经过	包装	它	在	一个	即兴发挥	盒子	的	干草	.

他知道将食物煮沸后，将其装入临时制作的干草箱中继续烹饪并保温的秘诀。

[ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] [wen] [ðə; ði] ['wɪmɪn] [rɪ'tɜːrnd] , ['wɪri] [ænd; ənd][wɔːrn][frʌm; frəm][ðer; ðər] [fiːld]

In	the	evening	when	the	women	returned	,	weary	and	worn	from	their	field
在	这	晚上	什么时候	这	女性	返回	,	厌倦	和	磨损	从	他们的	场地

['leɪbər] ,

labor	,
劳动	,

傍晚时分，妇女们从田里回来，疲惫不堪。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][ðə; ði]['fæməli] ['dɪnər] [ɔ:l] ['redi] [tu:; tə] [sɜ:rv] .

there	was	the	family	dinner	all	ready	to	serve	.
那里	曾是	这	家庭	晚餐	全部	准备好	到	服务	.

家庭晚餐已经准备好了。

['dʒɜ:rmən] [klʌb] ['wɪmɪn] [wɜ:r; wər][ðə; ði][fɜ:rst][tu:; tə] [si:] [ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv] [ðɪs] [aɪ'di:ə] [ə'dæptɪd]

German	club	women	were	the	first	to	see	the	value	of	this	idea	adapted
德语	俱乐部	女性	是	这	第一的	到	看	这	价值	的	这	主意	改编

[tu:; tə][ðə; ði] [ni:dz] [ʌv; əv][ðə; ði]['dʒɜ:rmən] ['wɜ:rkɪŋ] [klæs] [ʌv; əv][ðə; ði]['prez(ə)nt] [deɪ] .

to	the	needs	of	the	German	working	class	of	the	present	day	.
到	这	需求	的	这	德语	在职的	班级	的	这	展示	天	.

德国俱乐部女性率先认识到这一理念的价值，并将其应用于满足当今德国工人阶级的需求。

[ði:z] ['dʒɜ:rmən] [klʌb] ['wɪmɪn] [ri'vaivd][ðə; ði] [heɪ] [bɑ:ksɪz][ænd; ənd] [dɪ'strɪbju:tɪd] ['nʌmbərz] [ʌv; əv]

These	German	club	women	revived	the	hay	boxes	and	distributed	numbers	of
这些	德语	俱乐部	女性	复活	这	干草	盒子	和	分布式	数字	的

[ðem; ðəm] [ə'mʌŋ] [pʊr] ['fæməliz] [ænd; ənd][bɪ'gæn][æn; ən][ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] [kæm'peɪn] [ɑ:n][ðer; ðər][ju:z] .

them	among	poor	families	and	began	an	educational	campaign	on	their	use	.
他们	之中	贫穷的	家庭	和	开始	一个	教育	活动	在	他们的	使用	.

这些德国俱乐部妇女重新发明了干草箱，并将许多干草箱分发给贫困家庭，并开展了关于干草箱使用的教育活动。

[ðə; ði] [ə'merɪkən] [ˌmænju'fæktʃərər] , ['evər][ɑ:n][ðə; ði][ə'lɜ:rt][fɔ:r; fər][aɪ'di:əz] ,

The	American	manufacturer	,	ever	on	the	alert	for	ideas	,
这	美国人	制造商	,	曾经	在	这	警报	为了	想法	,

这家美国制造商时刻警惕，不断寻求创新。

[wʌz; wəz] [kwɪk] [tu:; tə] [pər'si:v] [ðə; ði][ˌi:kə'nɑ:mɪk][ænd; ənd] [kə'mɜ:rʃ(ə)l] [æd'væntɪdʒɪz][ʌv; əv] ['meɪkɪŋ]

was	quick	to	perceive	the	economic	and	commercial	advantages	of	making
曾是	快的	到	感知	这	经济的	和	商业的	优势	的	制作

[sʌtʃ] [æn; ən] [ə'plaɪəns] [ɪn][æn; ən][ʌp] - [tu:; tə] - [deɪt] ['mænər] ,

such	an	appliance	in	an	up	-	to	-	date	manner	,
这样的	一个	器具	在	一个	向上	-	到	-	日期	方式	,

他很快就意识到以现代化方式制造这种设备所带来的经济和商业优势。

[ænd; ənd][soʊ][tu:; tə] - [deɪ] [wi:; wi][hæv; həv][ɑ:n][ðə; ði]['mɑ:rkɪt] ['nu:mərəs] ['faɪrləs] ['kʊkəz] .

and	so	to	-	day	we	have	on	the	market	numerous	fireless	cookers	.
和	所以	到	-	天	我们	有	在	这	市场	很多的	无火	炊具	.

所以如今市场上有很多无火烹饪器具。

[[peɪdʒ] [ˌeɪ'ti:n]]

[	Page	Eighteen	]
[	页	十八	]

[第十八页]

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

厨房百科全书(The kitchen encyclopedia)
第2/3页

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] , [ðoʊ] [ˌaɪ 'tiː] [berz] [ðə; ði] ['dɪfɪkəlt] [neɪm] [ʌv; əv]
The 这 **principle** 原则 **of** 的 **fireless** 无火 **cooking** 烹饪 **,** , **though** 尽管 **it** 它 **bears** 熊 **the** 这 **difficult** 难的 **name** 姓名 **of** 的
- , [ɪz]['sɪmp(ə)l] [ɪ'nʌf] .
recaloration - **,** , **is** 是 **simple** 简单的 **enough** 足够的 **.** .

无火烹饪的原理，虽然名为"再加热"，听起来很拗口，但其实很简单。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['mɪrli] [ðə; ði] [rɪ'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv] [hiːt] [θruː] [kəm'pliːt] [ˌɪnsə'leɪʃ(ə)n] ,
It 它 **is** 是 **merely** 仅仅 **the** 这 **retention** 保留 **of** 的 **heat** 热 **through** 通过 **complete** 完全的 **insulation** 绝缘 **,** ,

这仅仅是通过完全隔热来保持热量而已。

[dʒʌst][æz; əz][wiː; wi] [rɪ'teɪn] [koʊld][ɪn][ðə; ði][aɪs] - [bɑːks][baɪ] [kəm'pliːt] [ˌɪnsə'leɪʃ(ə)n] .
just 只是 **as** 作为 **we** 我们 **retain** 保持 **cold** 寒冷的 **in** 在 **the** 这 **ice** 冰 **-** - **box** 盒子 **by** 经过 **complete** 完全的 **insulation** 绝缘 **.** .

就像我们通过完全隔热来保持冰盒里的冷气一样。

[ɪn][ðə; ði][fɜːrst] [keɪs] ,
In 在 **the** 这 **first** 第一的 **case** 案件 **,** ,

第一种情况下，

[ə; eɪ] [mə'tɪrɪəl] [wɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ] [pʊr] [kən'dʌktər] [ʌv; əv] [hiːt] [ɪz] [ˌɪntər'poʊzd] [bɪ'twiːn] [ðə; ði]['ket(ə)l]
a 一个 **material** 材料 **which** 哪个 **is** 是 **a** 一个 **poor** 贫穷的 **conductor** 导体 **of** 的 **heat** 热 **is** 是 **interposed** 插入 **between** 之间 **the** 这 **kettle** 壶
[ʌv; əv][hɑːt] [fuːd] [ænd; ənd][ðə; ði] [sə'raʊndɪŋ] ['ætməsfɪr] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ˌreɪdi'eɪʃ(ə)n][ɔːr][ðə; ði]
of 的 **hot** 热的 **food** 食物 **and** 和 **the** 这 **surrounding** 周围 **atmosphere** 气氛 **to** 到 **prevent** 防止 **radiation** 辐射 **or** 或者 **the** 这
[ɪ'skeɪp] [ʌv; əv] [hiːt] ['ɪntuː][ðə; ði] [sə'raʊndɪŋ] [er] .
escape 逃脱 **of** 的 **heat** 热 **into** 进入 **the** 这 **surrounding** 周围 **air** 空气 **.** .

在盛有热食物的锅和周围大气之间放置一种导热性差的材料，以防止热量辐射或散失到周围空气中。

[ɪn][ðə; ði]['sekənd] [keɪs] ,
In 在 **the** 这 **second** 第二 **case** 案件 **,** ,

在第二种情况下，

[ə; eɪ] [pʊr] [kən'dʌktər] [ʌv; əv] [hiːt] [ɪz] [pleɪst] [bɪ'twiːn] [ðə; ði][aɪs][ænd; ənd][ðə; ði]['wɔːrmər]
a 一个 **poor** 贫穷的 **conductor** 导体 **of** 的 **heat** 热 **is** 是 **placed** 放置 **between** 之间 **the** 这 **ice** 冰 **and** 和 **the** 这 **warmer** 更温暖
[sə'raʊndɪŋ] ['ætməsfɪr] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði]['kɑːntækt][ʌv; əv][ðə; ði] ['ætməsfɪr] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][aɪs]
surrounding 周围 **atmosphere** 气氛 **to** 到 **prevent** 防止 **the** 这 **contact** 接触 **of** 的 **the** 这 **atmosphere** 气氛 **with** 和 **the** 这 **ice** 冰
[ænd; ənd][ðə; ði] ['kɑːnsɪkwent] [ˌiːkwələ'zeɪʃn] [ʌv; əv] ['temprətʃəz] .
and 和 **the** 这 **consequent** 后果 **equalization** 均衡 **of** 的 **temperatures** 温度 **.** .

在冰和较暖的周围大气之间放置热导体不良的材料，以防止大气与冰接触，从而导致温度趋于一致。

[ə; eɪ]['vækjuːm][ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [nɑːn] - [kən'dʌktər] [ʌv; əv] [hiːt] [ænd; ənd][ɪz] [ɪm'plɔɪd] [ɪn][ðə; ði]

A	vacuum	is	an	excellent	non	-	conductor	of	heat	and	is	employed	in	the
一个	真空	是	一个	出色的	非	-	导体	的	热	和	是	受雇	在	这

['θɜːrməs] ['bɔtlz] ['ædvərtaɪzd][fɔːr; fər][juːz][ɑːn] ['ɔːtəməbiːl] [trɪps] ,

Thermos	bottles	advertised	for	use	on	automobile	trips	,
热水瓶	瓶子	广告	为了	使用	在	汽车	旅行	,

真空是极佳的热非导体，因此被用于广告宣传的适合汽车旅行使用的保温瓶中。

[bʌt; bət][ə; eɪ]['vækjuːm][ɪz] [ɪk'spensɪv] [ænd; ənd] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][əb'teɪn] ,

but	a	vacuum	is	expensive	and	difficult	to	obtain	,
但	一个	真空	是	昂贵的	和	难的	到	获得	,

但是吸尘器价格昂贵且难以获得。

[wɪtʃ] [ə'kaʊnts] [fɔːr; fər][ðə; ði] [haɪ] [praɪs][ʌv; əv] ['θɜːrməs] ['bɔtlz] .

which	accounts	for	the	high	price	of	Thermos	bottles	.
哪个	账户	为了	这	高的	价格	的	热水瓶	瓶子	.

这也解释了为什么保温瓶价格昂贵。

[ðə; ði] ['efərt] [hæz; həz] [bɪn] [tuː; tə][faɪnd][sʌm; səm] ['ɪnsəleɪtɪŋ] ['eɪdʒənt] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [miːnz] [ʌv; əv]

The	effort	has	been	to	find	some	insulating	agent	within	the	means	of
这	努力	有	到过	到	寻找	一些	绝缘	代理人	之内	这	方法	的

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['haʊswaɪf] .

the	average	housewife	.
这	平均的	家庭主妇	.

这项工作的目的是找到普通家庭主妇都能负担得起的隔热材料。

[ðɪs] [hæz; həz] [naʊ] [bɪn] [dʌn] [ɪn][ðə; ði]['met(ə)l] - [laɪnd] ['kʊkəz] .

This	has	now	been	done	in	the	metal	-	lined	cookers	.
这	有	现在	到过	完毕	在	这	金属	-	衬里	炊具	.

现在，这种做法已经在金属内衬炊具中实现了。

[ðə; ði][ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prɪnsəp(ə)l][ɪz] ['iːkwəli] ['sɪmp(ə)l] .

The	explanation	of	the	cooking	principle	is	equally	simple	.
这	解释	的	这	烹饪	原则	是	同样地	简单的	.

烹饪原理的解释同样简单。

[ˌɔːrdn'erəli] [wiː; wi] [hiːt] [fuːd] [tuː; tə][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n]['temprətʃər; 'temprətʃʊr] , [seɪ] , [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] ,

Ordinarily	we	heat	food	to	a	certain	temperature	,	say	,	the	boiling	point	,
按说	我们	热	食物	到	一个	肯定	温度	,	说	,	这	沸腾	观点	,

通常我们会将食物加热到一定温度，比如沸点。

[ænd; ənd] [ðen] [wiː; wi] [liːv] [ˌaɪ 'tiː]['oʊvər][ðə; ði]['faɪər][fɔːr; fər][sʌm; səm][taɪm] , [nɑːt][tuː; tə][get]['hɔtə(r)] ,

and	then	we	leave	it	over	the	fire	for	some	time	,	not	to	get	hotter	,
和	然后	我们	离开	它	超过	这	火	为了	一些	时间	,	不是	到	得到	更热	,

然后我们把它放在火上焖一会儿，不要让它变得更热。

[ðæt] [wʊd] [biː; bi][ɪm'pɑːsəb(ə)l] , [bʌt; bət][tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [dɪ'griː] [ʌv; əv] [hiːt] ,

that	would	be	impossible	,	but	to	keep	it	at	the	same	degree	of	heat	,
那	会	是	不可能的	,	但	到	保持	它	在	这	相同的	程度	的	热	,

那是不可能的，但要保持同样的温度，

[ænd; ənd][tuː; tə][duː] [ðɪs] [wiː; wi][mʌst; məst] , [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ˌreɪdi'eɪʃ(ə)n]['ɪntuː][ðə; ði] [sə'raʊndɪŋ]

and	to	do	this	we	must	,	on	account	of	radiation	into	the	surrounding
和	到	做	这	我们	必须	,	在	帐户	的	辐射	进入	这	周围

['ætməsfɪr] ,

atmosphere	,
气氛	,

而要做到这一点，我们必须考虑到辐射到周围大气中的问题，

[kiːp] [ɑːn] [sə'plaɪɪŋ] [hiːt] .

keep	on	supplying	heat	.
保持	在	供应	热	.

持续供热。

[ɪn][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ðə; ði] [hiːt] [wʌns]['dʒenəreɪtɪd][ɪz] [kən'sɜːrv] ,

In	the	fireless	cooker	the	heat	once	generated	is	conserved	,
在	这	无火	炊具	这	热	一次	生成的	是	已保存	,

在无火烹饪中，产生的热量会被保存下来。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz][noʊ] [niːd] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] [ˌðer'tuː] .

and	there	is	no	need	to	add	thereto	.
和	那里	是	不	需要	到	添加	到	.

无需再添加其他内容。

[ˌhɪr'ɪn] [laɪz][ðə; ði] [ɪ'kɑːnəmi] [ɪn]['fjuːəl] .

Herein	lies	the	economy	in	fuel	.
在此处	谎言	这	经济	在	燃料	.

这就是燃油经济性的关键所在。

[juː; jʊ][hæv; həv]['oʊnli][tuː; tə][bɜːrn][gæs] [lɔːŋ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði] [fuːd] [tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ]

You	have	only	to	burn	gas	long	enough	to	bring	the	food	to	the	boiling
你	有	仅有的	到	烧伤	气体	长的	足够的	到	带来	这	食物	到	这	沸腾

[pɔɪnt] ,

point	,
观点	,

你只需要燃烧煤气直到食物沸腾即可。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [dʌz] [ðə; ði][rest] .

and	the	fireless	cooker	does	the	rest	.
和	这	无火	炊具	做	这	休息	.

剩下的就交给这台无火烹饪机吧。

[juː; jʊ][kæn; kən][pʊt] ['dɪnər] [ɑːn][tuː; tə] [kʊk] , [ænd; ənd][goʊ][tuː; tə][wɜːrk] , [tuː; tə][ðə; ði] ['θiːətər] ,

You	can	put	dinner	on	to	cook	,	and	go	to	work	,	to	the	theatre	,
你	能	放	晚餐	在	到	厨师	,	和	去	到	工作	,	到	这	剧院	,

你可以做好晚餐，然后去上班、去看戏。

[tuː; tə]['vɪzɪt][ə; eɪ] [frend] , [ɔːr] [riːd] , [ɔːr] [soʊ] ,

to	visit	a	friend	,	or	read	,	or	sew	,
到	访问	一个	朋友	,	或者	读	,	或者	缝	,

拜访朋友，或者阅读，或者缝纫，

[wɪ'ðaʊt] ['gɪvɪŋ] [jʊr; jər] [miːl] ['eni] ['fɜːrðər] [ə'tenʃ(ə)n] [tɪl] [taɪm][tuː; tə] [sɜːrv] [ˌaɪ 'tiː] .

without	giving	your	meal	any	further	attention	till	time	to	serve	it	.
没有	给予	你的	一顿饭	任何	更远	注意力	直到	时间	到	服务	它	.

直到上菜时间之前，不要再对你的饭菜进行任何照料。

[ðɪs] [saʊndz] [laɪk][ə; eɪ] ['feri] [teɪl] , [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌæbsə'luːtli] [truː] .

This	sounds	like	a	fairy	tale	,	but	it	is	absolutely	true	.
这	声音	喜欢	一个	仙女	故事	,	但	它	是	绝对地	真的	.

这听起来像个童话故事，但却是千真万确的。

[baɪ][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [juː; jʊ] [seɪv] [naɪn] - [tenθs] [ʌv; əv][ðə; ði]['fjuːəl] , [ænd; ənd] ['naɪnti] - [naɪn]

By	the	fireless	cooker	you	save	nine	-	tenths	of	the	fuel	,	and	ninety	-	nine
经过	这	无火	炊具	你	节省	九	-	十分之一	的	这	燃料	,	和	九十	-	九

['hʌndrədθ,'hʌndrətθ][ʌv; əv][jʊr; jər]['tempər] ,

hundredths	of	your	temper	,
百分之一	的	你的	脾气	,

使用无火炊具，可以节省十分之九的燃料，还能避免百分之九十九的烦躁。

[jʊr; jər][taɪm] , [ænd; ənd][jʊr; jər]['leɪbər] .

your	time	,	and	your	labor	.
你的	时间	,	和	你的	劳动	.

你的时间和劳动。

[juː; jʊ][duː][nɑːt] [bɪ'kʌm] [pər'spaɪr] [ænd; ənd] [krɔːs] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt] ['kɪtʃɪn] .

You	do	not	become	perspiring	and	cross	in	a	hot	kitchen	.
你	做	不是	变得	出汗	和	叉	在	一个	热的	厨房	.

你不会在炎热的厨房里汗流浃背、怒气冲冲。

[juː; jʊ][duː][nɑːt][hæv; həv] [skɔːrtʃt] [pɔts][ænd; ənd] ['ketlz] [tuː; tə] [skreɪp] [ænd; ənd]['skaʊər][ænd; ənd]

You	do	not	have	scorched	pots	and	kettles	to	scrape	and	scour	and
你	做	不是	有	烧焦的	锅	和	水壶	到	刮	和	冲刷	和

[wɑːʃ] .

wash	.
洗	.

你无需刮擦、擦洗和清洗烧焦的锅碗瓢盆。

[ə'nʌðər] [pɔɪnt] [ɪn]['feɪvər][ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] [ɪz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ə'tendid] [baɪ] [ˌæbsə'luːtli] [noʊ]

Another	point	in	favor	of	fireless	cooking	is	that	it	is	attended	by	absolutely	no
其他	观点	在	偏爱	的	无火	烹饪	是	那	它	是	参加	经过	绝对地	不

['əudəz] .

odors	.
气味	.

无火烹饪的另一个优点是完全没有异味。

[sʌtʃ] ['vedʒtəb(ə)lz][æz; əz] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] [kæn; kən][biː; bi] [kʊkt] [wɪ'ðaʊt] ['eni] [wʌnz]

Such	vegetables	as	onions	and	cabbage	can	be	cooked	without	any	one's
这样的	蔬菜	作为	洋葱	和	卷心菜	能	是	煮熟	没有	任何	一个人的

[sə'spektɪŋ] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði] [haʊs] .

suspecting	they	are	in	the	house	.
怀疑	他们	是	在	这	房子	.

像洋葱和卷心菜这样的蔬菜，可以在不引起任何人怀疑的情况下烹饪。

[ðə; ði] [ɪ'kɑːnəmi] [ɪn]['juːzɪŋ][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ɪz][nɑːt] [kən'faɪnd] ['soʊlli] [tuː; tə][ə; eɪ] ['seɪvɪŋ] [ɪn][gæs]

The	economy	in	using	the	fireless	cooker	is	not	confined	solely	to	a	saving	in	gas
这	经济	在	使用	这	无火	炊具	是	不是	受限	仅	到	一个	保存	在	气体

[ænd; ənd]['leɪbər] .

and	labor	.
和	劳动	.

使用无火炊具的经济效益不仅限于节省燃气和人工。

[ðer; ðər][ɪz]['ɔːlsoʊ][æn; ən]['æktʃuəl][ænd; ənd] [greɪt] [ɪ'kɑːnəmi] [ɪn] [fuːd] ,

There	is	also	an	actual	and	great	economy	in	food	,
那里	是	还	一个	实际的	和	伟大的	经济	在	食物	,

食品领域也蕴藏着巨大的经济潜力。

[fɔːr; fər][ðer; ðər][ɪz]['ɔːlmoʊst][noʊ] [weɪst] [ɪn] [ðɪs] ['meθəd] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .

for	there	is	almost	no	waste	in	this	method	of	cooking	.
为了	那里	是	几乎	不	浪费	在	这	方法	的	烹饪	.

因为这种烹饪方法几乎没有浪费。

[teɪk] [fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l][ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] [piːs] [ʌv; əv] [biːf] [frʌm; frəm][ðə; ði] [raʊnd] .

Take	for	example	a	5	-	pound	piece	of	beef	from	the	round	.
拿	为了	例子	一个	5	-	磅	片	的	牛肉	从	这	圆形的	.

以一块5磅重的牛后腿肉为例。

[pʊt] [ðɪs] [ɪn][ðə; ði]['ket(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]

Put	this	in	the	kettle	of	the	fireless	cooker	with	a	pint	of
放	这	在	这	壶	的	这	无火	炊具	和	一个	品脱	的

把这个和一品脱.....一起放入无火炊具的壶中

[[peɪdʒ] [ˌnaɪn'tiːn]]

[	Page	Nineteen	]
[	页	十九	]

[第十九页]

['wɔːtər][fɔːr; fər] [iːtʃ] [paʊnd] [ʌv; əv] [miːt] .

water	for	each	pound	of	meat	.
水	为了	每个	磅	的	肉	.

每磅肉需要多少水?

[hiːt] [ˌaɪ 'tiː][ɑːn][ðə; ði][gæs][reɪndʒ] ['sloʊli] ,

Heat	it	on	the	gas	range	slowly	,
热	它	在	这	气体	范围	缓慢地	,

在燃气灶上慢慢加热。

['teɪkɪŋ] [ə'baʊt] ['twenti] ['mɪnɪts] [tuː; tə] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] .

taking	about	twenty	minutes	to	bring	it	to	the	boiling	point	.
采取	关于	二十	分钟	到	带来	它	到	这	沸腾	观点	.

大约需要二十分钟才能将其煮沸。

[ðen] , [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][də'rekʃ(ə)nz] , [pleɪs] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] [ðə; ði]

Then	,	according	to	directions	,	place	it	in	the	fireless	cooker	and	finish	the
然后	,	根据	到	方向	,	地方	它	在	这	无火	炊具	和	结束	这

['kʊkɪŋ] .

cooking	.
烹饪	.

然后，按照说明，将其放入无火烹饪器具中完成烹饪。

[wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [ænd; ənd]['tendər] ,

When	it	is	done	and	tender	,
什么时候	它	是	完毕	和	投标	,

当它煮熟变软时，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [faʊnd] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz]['oʊnli][ə; eɪ] ['mɪnɪt] [lɔːs] [ɪn] [weɪt] ;

it	will	be	found	that	there	is	only	a	minute	loss	in	weight	;
它	将要	是	成立	那	那里	是	仅有的	一个	分钟	损失	在	重量	;

结果表明，体重仅有轻微下降;

[tuː; tə][biː; bi][ɪg'zækt] , [ˌtuː'tuː] ['aʊnsɪz] [fɔːr; fər][faɪv] [paʊndz] .

to	be	exact	,	2	ounces	for	5	pounds	.
到	是	精确的	,	2	盎司	为了	5	磅	.

准确来说，5磅等于2盎司。

[juː; jʊ] [bɔːt] [faɪv] [paʊndz] [ʌv; əv] [miːt] [ænd; ənd][hæv; həv][tuː; tə] [sɜːrv] [ɑːn][jʊr; jər] ['teɪbl] [fɔːr] [paʊndz]

You	bought	5	pounds	of	meat	and	have	to	serve	on	your	table	4	pounds
你	买	5	磅	的	肉	和	有	到	服务	在	你的	桌子	4	磅

[ænd; ənd] - ['aʊnsɪz] .

and	14	ounces	.
和	-	盎司	.

你买了5磅肉，但要摆上餐桌的肉只有4磅14盎司。

[juː; jʊ][kʊd; kəd][nɑːt] [meɪk] ['eni] [sʌtʃ] ['ʃoʊɪŋ] [ɪf] [juː; jʊ][hæd; həd] [kʊkt] [ðə; ði] [miːt] [ɑːn][ə; eɪ][gæs]

You	could	not	make	any	such	showing	if	you	had	cooked	the	meat	on	a	gas
你	可以	不是	制作	任何	这样的	显示	如果	你	有	煮熟	这	肉	在	一个	气体

[ɔːr][koʊl][reɪndʒ] .

or	coal	range	.
或者	煤炭	范围	.

如果你用煤气炉或煤炭炉灶烹制肉类，就无法做出这样的证明。

[fɔːr] [paʊndz] [ænd; ənd] - ['aʊnsɪz] , [haʊ'evər] , [ɪz][nɑːt][ɔːl] [ðæt] [juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [sɜːrv] .

Four	pounds	and	14	ounces	,	however	,	is	not	all	that	you	have	to	serve	.
四	磅	和	-	盎司	,	然而	,	是	不是	全部	那	你	有	到	服务	.

然而，你准备的还不止四磅十四盎司。

[juː; jʊ][ə'rɪdʒənəli] ['ædɪd] [tuː; tə][jʊr; jər] [miːt] [faɪv][paɪnts][ʌv; əv]['wɔːtər] .

You	originally	added	to	your	meat	5	pints	of	water	.
你	起初	额外	到	你的	肉	5	品脱	的	水	.

你最初在肉里加了5品脱水。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv] [ðɪs] [ɪ'væpəreɪtɪd] [ɔ:r] [kʊkt] [ə'weɪ] [ɪn][ðə; ði] ['twenti] ['mɪnɪts] ['praɪmeri] ['kʊkɪŋ] [ɑ:n]
A **little** **of** **this** **evaporated** **or** **cooked** **away** **in** **the** **twenty** **minutes** **primary** **cooking** **on**
一个 小的 的 这 蒸发 或者 煮熟 离开 在 这 二十 分钟 基本的 烹饪 在
[ðə; ði] [stoʊv] .
the **stove** **.**
这 火炉 .

在炉子上进行二十分钟的主要烹饪过程中，其中一部分水分蒸发或被消耗掉了。

[ɔ:l] [ðə; ði] [rest] [ɪz] [ri'teind] , [fɔ:r; fər] [ðer; ðər] [ɪz] [ˌæbsə'lu:tli] [noʊ] [ɪˌvæpə'reɪʃ(ə)n] [ɪn] [ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər]
All **the** **rest** **is** **retained** **,** **for** **there** **is** **absolutely** **no** **evaporation** **in** **a** **fireless** **cooker**
全部 这 休息 是 保留 , 为了 那里 是 绝对地 不 蒸发 在 一个 无火 炊具
.
:
.

其余的水分都被保留了下来，因为无火烹饪中绝对不会发生蒸发。

[ðɪs] ['wɔ:tər] [hæz; həz] ['ædɪd] [tu:; tə] [ˌaɪ 'ti:] [ðə; ði] ['nu:trətɪv] ['vælju:] [ænd; ənd] ['fleɪvər] [ə'kwaɪrd] [frʌm; frəm]
This **water** **has** **added** **to** **it** **the** **nutritive** **value** **and** **flavor** **acquired** **from**
这 水 有 额外 到 它 这 营养 价值 和 味道 获得 从
[ðə; ði] [mi:t] .
the **meat** **.**
这 肉 .

水吸收了肉中的营养价值和风味。

[soʊ] [bɪ'saɪdz] [jʊr; jər] [fɔ:r] [paʊndz] [ænd; ənd] - ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [mi:t] [ju:; jʊ] [hæv; həv] ['oʊvər] [fɔ:r] [paɪnts]
So **besides** **your** **4** **pounds** **and** **14** **ounces** **of** **meat** **you** **have** **over** **4** **pints**
所以 除了 你的 4 磅 和 - 盎司 的 肉 你 有 超过 4 品脱
[ʌv; əv] [rɪtʃ] [su:p] [stɑ:k] [wɪtʃ] [hæz; həz] [kɔ:st] [ju:; jʊ] [ˌæbsə'lu:tli] ['nʌθɪŋ] ,
of **rich** **soup** **stock** **which** **has** **cost** **you** **absolutely** **nothing** **,**
的 富有的 汤 库存 哪个 有 成本 你 绝对地 没有什么 ,

所以，除了你那4磅14盎司的肉之外，你还得到了超过4品脱的浓郁汤汁，而这一切你一分钱都没花。

[æz; əz][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][baɪ] - ['prɑ:dʌkt][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəm] [ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] .
as **it** **is** **a** **by** **-** **product** **of** **the** **system** **of** **fireless** **cooking** **.**
作为 它 是 一个 经过 - 产品 的 这 系统 的 无火 烹饪 .

它是无火烹饪系统的副产品。

" [bʌt; bət] , " ['ɑ:bdʒekts][sʌm; səm][wʌn] ,
" **But** **,** **"** **objects** **some** **one** **,**
" 但 , " 对象 一些 一 ,

"但是，"有人反驳道，"

" [ðə; ði] [mi:t] [kʊkt] [ɪn] [sʌtʃ] [waɪz] [wɪl] [hæv; həv] [lɔ:st] [ɔ:l] [ɪts] [dʒu:s] [ænd; ənd] ['fleɪvər] .
" **the** **meat** **cooked** **in** **such** **wise** **will** **have** **lost** **all** **its** **juice** **and** **flavor** **.**
" 这 肉 煮熟 在 这样的 明智的 将要 有 丢失的 全部 它是 汁 和 味道 .

"这样烹饪的肉会失去所有的汁水和味道。"

" [ɑ:n][ðə; ði] ['kɑ:ntreri] , [ðer; ðər] [ɪz] [ə; eɪ] [dɪ'stɪŋkt] [geɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['mætər] [ʌv; əv] ['fleɪvər] [ɪn] ['faɪrləs]
" **On** **the** **contrary** **,** **there** **is** **a** **distinct** **gain** **in** **the** **matter** **of** **flavor** **in** **fireless**
" 在 这 相反 , 那里 是 一个 清楚的 获得 在 这 事情 的 味道 在 无火
['kʊkəri] .
cookery **.**
烹饪 .

相反，无火烹饪在风味方面却有明显的优势。

[wi:; wi] [ˌæbsə'lu:tli] [noʊ] [ðɪs] [tu:; tə] [bi:; bi] [soʊ] , [fɔ:r; fər] [wi:; wi] [hæv; həv] [hæd; həd] ['veriəs] [kʌts] [ʌv; əv]
We **absolutely** **know** **this** **to** **be** **so** **,** **for** **we** **have** **had** **various** **cuts** **of**
我们 绝对地 知道 这 到 是 所以 , 为了 我们 有 有 各种各样的 削减 的
[mi:t] ,
meat **,**
肉 ,

我们对此非常肯定，因为我们吃过各种不同的肉。

[ɪ'speʃəli] [ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts] ,
especially **the** **cheaper** **cuts** **,**
尤其 这 更便宜 削减 ,

尤其是价格较低的切法，

[kʊkt] [ɪn][ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ænd; ənd][ðə; ði] ['dɪʃɪz] [soʊ] [prɪ'perd] [hæv; həv] [bɪn] [səb'mɪtɪd]
cooked **in** **a** **fireless** **cooker** **and** **the** **dishes** **so** **prepared** **have** **been** **submitted**
煮熟 在 一个 无火 炊具 和 这 菜肴 所以 准备 有 到过 提交
[tu:; tə] ['kɑ:mpɪtənt] ['dʒʌdʒɪz] ;
to **competent** **judges** **;**
到 胜任的 法官 ;

用无火炊具烹制而成，并且这样烹制的菜肴已提交给有资质的法官；

[ðə; ði] [ə'pɪnjən] [wʌz; wəz] [ju'nænɪməs] [ðæt] [ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ]['ri:əl] ['dɪfrəns] [bɪ'twi:n] [ðə; ði]
the **opinion** **was** **unanimous** **that** **there** **was** **a** **real** **difference** **between** **the**
这 观点 曾是 一致 那 那里 曾是 一个 真实的 不同之处 之间 这
['fleɪvər][ʌv; əv] [mi:ts] [soʊ] [kʊkt] [ænd; ənd] [ðæt] [ʌv; əv] [ˌkɔ:rə'spɑ:ndɪŋ] [kʌts] [kʊkt] ['æftər][ðə; ði]
flavor **of** **meats** **so** **cooked** **and** **that** **of** **corresponding** **cuts** **cooked** **after** **the**
味道 的 肉类 所以 煮熟 和 那 的 相应的 削减 煮熟 后 这
['ju:ʒuəl] ['meθədz] ,
usual **methods** **,**
通常 方法 ,

大家一致认为，用这种方法烹饪的肉的味道与用通常方法烹饪的相应部位的肉的味道确实有所不同。

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði] ['delɪkəsi] [ænd; ənd] ['rɪtʃnəs] [ʌv; əv]['fleɪvər] [leɪ] [wɪð; wɪθ] [ðoʊz] [mi:ts] [kʊkt] [baɪ]
and **that** **the** **delicacy** **and** **richness** **of** **flavor** **lay** **with** **those** **meats** **cooked** **by**
和 那 这 美味 和 丰富 的 味道 躺 和 那些 肉类 煮熟 经过
[ðə; ði] ['faɪrləs] ['meθəd] .
the **fireless** **method** **.**
这 无火 方法 .

而那些用无火方法烹制的肉类，其味道的鲜美和浓郁才是关键所在。

[wen] [wʌn] [ˌʌndə'stændz] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)lz][ʌv; əv] ['kʊkəri] [ðɪs] ['rɪtʃnəs] [ʌv; əv]['fleɪvər][ʌv; əv] [mi:ts]
When **one** **understands** **the** **principles** **of** **cookery** **this** **richness** **of** **flavor** **of** **meats**
什么时候 一 明白 这 原则 的 烹饪 这 丰富 的 味道 的 肉类
[kʊkt] [baɪ][ðə; ði] ['faɪrləs] ['meθəd] [ɪz][nɑ:t] [sər'praɪzɪŋ] .
cooked **by** **the** **fireless** **method** **is** **not** **surprising** **.**
煮熟 经过 这 无火 方法 是 不是 奇怪 .

只要了解了烹饪原理，用无火烹饪方法做出的肉类味道如此浓郁也就不足为奇了。

['evri] [wʌn] [noʊz] [ðə; ði] [prə'vɜ:rbiəl] [di'liʃəsnis] [ʌv; əv] [frentʃ] ['kʊkəri] .
Every **one** **knows** **the** **proverbial** **deliciousness** **of** **French** **cookery** **.**
每一个 一 知道 这 谚语 美味 的 法语 烹饪 .

人人都知道法国菜的美味。

[ðə; ði]['speʃ(ə)l][pɪˌkju:li'ærəti][ʌv; əv][ðə; ði] [frentʃ] [kwɪ'zi:n][ɪz][ðə; ði] [lɔ:ŋ] ,
The **special** **peculiarity** **of** **the** **French** **cuisine** **is** **the** **long** **,**
这 特别的 特点 的 这 法语 美食 是 这 长的 ,

法国菜的独特之处在于其漫长的烹饪过程。

[sloʊ] ['sɪmərɪŋ] [ʌv; əv] [mi:ts] [ɪn] ['kloʊsli] ['kʌvərd] ['ɜ:rθn] [pɔts] [kɔ:ld] ['kæsəˌrəʊlz] .
slow **simmering** **of** **meats** **in** **closely** **covered** **earthen** **pots** **called** **casseroles** **.**
慢的 煨煮 的 肉类 在 密切 涵盖 土 锅 称为 砂锅菜 .

将肉类放入盖紧的陶罐（称为砂锅）中慢炖。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ɪz] [ɪ'senʃəli] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] , [bʌt; bət][ðə; ði] ['kæsəroʊl] [nɑ:t]
The **principle** **is** **essentially** **that** **of** **the** **fireless** **cooker** **,** **but** **the** **casserole** **not**
这 原则 是 本质上 那 的 这 无火 炊具 , 但 这 沙锅 不是
['bi:ɪŋ] ['ɪnsəleɪtɪd] ,
being **insulated** **,**
存在 绝缘的 ,

其原理与无火炊具基本相同，只是砂锅没有隔热层。

[ðə; ði] [frentʃ] [kʊk] [ɪz][ə'blaɪdʒd][tu:; tə] [ki:p] [ɑ:n] [sə'plaɪɪŋ] [ə; eɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] [hi:t] [tu:; tə]

the	French	cook	is	obliged	to	keep	on	supplying	a	sufficient	degree	of	heat	to
这	法语	厨师	是	有义务	到	保持	在	供应	一个	充足的	程度	的	热	到

[ki:p] [ðə; ði] ['kæsərəʊl] [wɔ:rm][ænd; ənd][ɪts]['kɑ:ntents] ['sɪmərɪŋ] .

keep	the	casserole	warm	and	its	contents	simmering	.
保持	这	沙锅	温暖的	和	它是	内容	煨煮	.

法国厨师必须持续提供足够的热量，以保持砂锅菜的温度和其中的食材持续煨煮。

[ɪg'zæmpəlz][ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] ['meni] ['pɜ:sənz][ɑ:r; ər][fə'mɪliər][baɪ] [ɪk'spɪriəns] [ɔ:r]

Examples	of	fireless	cooking	with	which	many	persons	are	familiar	by	experience	or
示例	的	无火	烹饪	和	哪个	许多	人	是	熟悉的	经过	经验	或者

['hɪrseɪ] [ɑ:r; ər][ðə; ði] [fu:dz] [kʊkt] [ɪn] ['prɪmətɪv] [weɪz] ,

hearsay	are	the	foods	cooked	in	primitive	ways	,
传闻	是	这	食物	煮熟	在	原始	方式	,

许多人通过经验或耳闻所熟悉的无火烹饪的例子，就是用原始方式烹饪的食物。

[hu:z] [di'liʃəsnis] [ɪz]['dʒen(ə)rəli][ə'skraɪbd][tu:; tə][ðə; ði] " ['hʌŋgər] [sɔ:s] " [ðæt] [ə'kʌmpəniz]

whose	deliciousness	is	generally	ascribed	to	the	"	hunger	sauce	"	that	accompanies
谁	美味	是	一般来说	归因于	到	这	"	饥饿	酱	"	那	伴随

['aʊtdɔ:r] ['kʊkəri] .

outdoor	cookery	.
户外的	烹饪	.

其美味通常归功于户外烹饪带来的"饥饿感"。

[ə'mʌŋ] [sʌtʃ] [ɪg'zæmpəlz][ɑ:r; ər][ðə; ði] ['beriɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['sɔ:spæn] [ɪn][ə; eɪ][hoʊl][ɪn][ðə; ði] [graʊnd]

Among	such	examples	are	the	burying	of	the	saucepan	in	a	hole	in	the	ground
之中	这样的	示例	是	这	埋葬	的	这	平底锅	在	一个	洞	在	这	地面

,

,

,

例如，将平底锅埋在地上的洞里就是一个例子。

[ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [ʌv; əv] [fu:d] [baɪ] ['drɑ:pɪŋ] ['hi:tɪd] [stoʊnz] ['ɪntu:][ðə; ði]['mɪkstʃər] , [ænd; ənd]

the	cooking	of	food	by	dropping	heated	stones	into	the	mixture	,	and
这	烹饪	的	食物	经过	下降	加热	石头	进入	这	混合物	,	和

将加热的石头放入混合物中烹煮食物，以及

[[peɪdʒ] ['twenti]]

[	Page	Twenty	]
[	页	二十	]

[第二十页]

[ðə; ði] ['klæmbeɪk] [noʊn] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] [,nærə'^ænsit] ['indiəns] .

the	clambake	known	among	the	Narragansett	Indians	.
这	蛤蜊宴	已知	之中	这	纳拉甘西特	印度人	.

纳拉甘西特印第安人熟知的蛤蜊宴。

[ɪn] [ɔ:l] [ði:z] ['keɪsɪz][wi:; wi][hæv; həv][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] — [aɪ] . [i:] . ,

In	all	these	cases	we	have	the	principle	of	the	fireless	cooker	—	i	.	e	.	,
在	全部	这些	案例	我们	有	这	原则	的	这	无火	炊具	—	我	.	e	.	,

在所有这些例子中，我们都遵循无火烹饪的原理——即

['kloʊsli] - ['kʌvərd] [fu:d] ['sloʊli] [kʊkt] [æt; ət] [loʊ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] .

closely	-	covered	food	slowly	cooked	at	low	temperature	.
密切	-	涵盖	食物	缓慢地	煮熟	在	低的	温度	.

用盖子严密包裹的食物在低温下慢煮。

[ɪn'di:d] , [wʌn] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ɪz] [kən'strʌktɪd] [də'rektli; daɪ'rektli][ɑ:n][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l] [ɪm'plɔɪd] [ɪn]
Indeed , one fireless cooker is constructed directly on the principle employed in
的确 , 一 无火 炊具 是 建造 直接地 在 这 原则 受雇 在
[ðə; ði] [nu:] ['ɪŋglənd] ['klæmbeɪk] ,
the New England clambake ,
这 新的 英格兰 蛤蜊宴 ,

事实上，有一种无火烹饪器具就是直接按照新英格兰蛤蜊宴的原理建造的。

[ænd; ənd] ['evri] [wʌn] [noʊz] [ðə; ði] [di'liʃəsnis] [ʌv; əv] [fu:d] [soʊ] [kʊkt] [hæz; həz] [bɪ'kʌm]
and every one knows the deliciousness of food so cooked has become
和 每一个 一 知道 这 美味 的 食物 所以 煮熟 有 变得
[prə'vɜ:rbiəl] .
proverbial .
谚语 .

人人都知道这样烹制的食物有多么美味，这已经成为众所周知的佳话。

[baɪ][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts] [ʌv; əv] [mi:t] [kæn; kən][bi:; bi] [kʊkt] [soʊ] [ðæt] [ðeɪ]
By the fireless cooker the cheaper cuts of meat can be cooked so that they
经过 这 无火 炊具 这 更便宜 削减 的 肉 能 是 煮熟 所以 那 他们
[ɑ:r; ər] [dɪ'lɪʃəs] ,
are delicious ,
是 可口的 ,

通过无火烹饪器具，可以将价格较低的肉类烹制成美味佳肴。

['æpɪtaɪzɪŋ] , ['tendər] .
appetizing , tender .
令人垂涎的 , 投标 .

鲜嫩可口。

[ðer; ðər][ɪz] [hɪr] [ə; eɪ][dɪ'stɪŋkt] ['seɪvɪŋ] [ɪn] ['mʌni] ,
There is here a distinct saving in money ,
那里 是 这里 一个 清楚的 保存 在 钱 ,

这里可以明显节省资金。

[fɔ:r; fər][baɪ][ðə; ði] [ɪm'plɔɪmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['faɪrləs] ['meθəd] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] ,
for by the employment of the fireless method of cooking ,
为了 经过 这 就业 的 这 无火 方法 的 烹饪 ,

因为采用无火烹饪方法，

[ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts] [ʌv; əv] [mi:t] [kæn; kən][bi:; bi] [meɪd] [tu:; tə] [sɜ:rv] [ɔ:l][ðə; ði]['pɝ:pəsəz, 'pɝ:pəsɪz]
the cheaper cuts of meat can be made to serve all the purposes
这 更便宜 削减 的 肉 能 是 制成 到 服务 全部 这 目的
[ʌv; əv][ðə; ði] ['haɪər] - [praɪst] ['pi:sɪz] .
of the higher - priced pieces .
的 这 更高 - 定价 件 .

价格较低的肉块也能达到价格较高的肉块的所有用途。

['fɜ:rðər] , [ɪf] [ðə; ði] [mi:ts] [ɑ:r; ər] [stu:d] , [bɔɪld] , [ɔ:r] [sti:md] ,
Further , if the meats are stewed , boiled , or steamed ,
更远 , 如果 这 肉类 是 炖 , 煮沸 , 或者 蒸 ,

此外，如果肉类是炖、煮或蒸的，

[ju:; jʊ]['ɔ:lsoʊ][ə'kwaɪər][æt; ət][noʊ][kɔ:st] [wət'evər] [æz; əz] ['meni] [paɪnts][ʌv; əv] [dɪ'lɪʃəs] [su:p] [stɑ:k] ,
you also acquire at no cost whatever as many pints of delicious soup stock ,
你 还 获得 在 不 成本 任何 作为 许多 品脱 的 可口的 汤 库存 ,

您还可以免费获得任意数量的美味汤底。

[les] [wʌn] , [æz; əz][ju:; jʊ][hæv; həv] [paʊndz] [ʌv; əv] [mi:t] .
less one , as you have pounds of meat .
较少的 一 , 作为 你 有 磅 的 肉 .

少一磅，因为你有几磅肉。

[let] [ˌjuː 'es] [naʊ] [ˌriːkə'pɪtʃuleɪt] [ðə; ði][æd'væntɪdʒɪz][ʌv; əv] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] : —

Let	us	now	recapitulate	the	advantages	of	fireless	cooking	:	—
让	我们	现在	概括	这	优势	的	无火	烹饪	:	—

现在让我们回顾一下无火烹饪的优点：——

[ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [seɪvz] Money1 .

A	Fireless	Cooker	Saves	Money1	.
一个	无火	炊具	保存	Money1	.

无火烹饪更省钱[1]。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][baɪ][ɪts][juːz] ['tʃiːpər] [miːts] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə] ['ænsər] [æz; əz] [wel] [æz; əz]

Because	by	its	use	cheaper	meats	can	be	made	to	answer	as	well	as
因为	经过	它是	使用	更便宜	肉类	能	是	制成	到	回答	作为	出色地	作为

['haɪər] - [praɪst] [kʌts] . [ˌtuː'tuː] .

higher	-	priced	cuts	.	2	.
更高	-	定价	削减	.	2	.

因为通过这种方法，价格较低的肉类也能达到与价格较高的肉类一样的效果。2.

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][aʊt][ʌv; əv][ə; eɪ]['gɪv(ə)n]['kwɑːntəti][ʌv; əv] [rɔː] [mə'tɪriəl] [juː; jʊ][get] , ['æftər][ðə; ði] ['kʊkɪŋ]

Because	out	of	a	given	quantity	of	raw	material	you	get	,	after	the	cooking
因为	出去	的	一个	给定	数量	的	生的	材料	你	得到	,	后	这	烹饪

[ɪz] [dʌn] ,

is	done	,
是	完毕	,

因为在一定量的原材料中，烹饪完成后，你得到的是：

[mɔːr] ['æktʃuəl] [fuːd] [ðæn; ðən][baɪ]['eni] ['ʌðər] ['meθəd] .

more	actual	food	than	by	any	other	method	.
更多的	实际的	食物	比	经过	任何	其他	方法	.

比其他任何方法都多，而且能吃到更多实际食物。

[ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [seɪvz] ['fjuːəl]

A	Fireless	Cooker	Saves	Fuel
一个	无火	炊具	保存	燃料

无火炊具节省燃料

[juː; jʊ][hæv; həv]['oʊnli][tuː; tə][bɜːrn][jʊr; jər][gæs] ['twenti] ['mɪnɪts] [fɔːr; fər][ə; eɪ][faɪv] - [paʊnd] [piːs] [ʌv; əv]

You	have	only	to	burn	your	gas	twenty	minutes	for	a	5	-	pound	piece	of
你	有	仅有的	到	烧伤	你的	气体	二十	分钟	为了	一个	5	-	磅	片	的

[miːt] [fɔːr; fər] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] ,

meat	for	fireless	cooking	,
肉	为了	无火	烹饪	,

只需燃烧20分钟的燃气，就能用无火烹饪的方式烹制一块5磅重的肉。

[ˌwer'æz] [baɪ][ðə; ði]['juːʒuəl] ['meθəd] [juː; jʊ] [wʊd] [bɜːrn][ðə; ði][gæs] [tuː] [tuː; tə] [fɔːr] ['aʊərz] ,

whereas	by	the	usual	method	you	would	burn	the	gas	two	to	four	hours	,
然而	经过	这	通常	方法	你	会	烧伤	这	气体	二	到	四	小时	,

而按照通常的方法，燃烧燃气需要两到四个小时。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [wei] [juː; jʊ] [dɪ'zaɪrd] [ðə; ði] [miːt] [kʊkt] .

according	to	the	way	you	desired	the	meat	cooked	.
根据	到	这	方式	你	想要的	这	肉	煮熟	.

根据你想要的烹饪方式。

[ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [seɪvz] [taɪm]

A	Fireless	Cooker	Saves	Time
一个	无火	炊具	保存	时间

无火烹饪器具节省时间

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][juː; jʊ][hæv; həv]['oʊnli][tuː; tə] [wɑːtʃ] [ðə; ði] [miːt] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][bɔɪlz] .

Because	you	have	only	to	watch	the	meat	until	it	boils	.
因为	你	有	仅有的	到	手表	这	肉	直到	它	沸腾	.

因为你只需要看着肉煮到沸腾就行了。

[baɪ][ðə; ði]['juːʒuəl] ['meθəd] [juː; jʊ][mʌst; məst] [ə'tend] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː][ɔːl][ðə; ði]['aʊərz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɑːn] ['kʊkɪŋ]

By	the	usual	method	you	must	attend	to	it	all	the	hours	it	is	on	cooking
经过	这	通常	方法	你	必须	出席	到	它	全部	这	小时	它	是	在	烹饪

.

:

.

按常规方法，你必须在烹饪期间全程照看它。

[ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [seɪvz] [ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['wɜːri]

A	Fireless	Cooker	Saves	Irritation	and	Worry
一个	无火	炊具	保存	刺激	和	担心

无火烹饪器具省去烦恼和担忧

[fɔːr; fər][baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ðə; ði] ['haʊswaɪf] [noʊz] [ðæt][ðə; ði] [fuːd] ['kænɑːt][bɜːrn][ɔːr]

For	by	this	method	of	cooking	the	housewife	knows	that	the	food	cannot	burn	or
为了	经过	这	方法	的	烹饪	这	家庭主妇	知道	那	这	食物	不能	烧伤	或者

[ˌoʊvər'kʊk] .

overcook	.
煮过头了	.

因为通过这种烹饪方法，家庭主妇知道食物不会烧焦或煮过头。

[ə; eɪ] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ædz] [tuː; tə][ðə; ði] [ˌɪntə'lektʃuəl] [ɪk'spænʃ(ə)n][ænd; ənd][ðə; ði] ['pleʒərz] [ʌv; əv]

A	Fireless	Cooker	Adds	to	the	Intellectual	Expansion	and	the	Pleasures	of
一个	无火	炊具	添加	到	这	知识分子	扩张	和	这	快乐	的

[ðə; ði]['fæməli]

the	Family
这	家庭

无火烹饪器具能增进家庭成员的智力发展，并带来更多家庭乐趣。

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ˌaɪ 'tiː] ['gɪvz] [ðə; ði] ['mʌðər] [taɪm][frʌm; frəm][hɜːr; hər] ['kɪtʃɪn] [tuː; tə][ˌoʊvər'siː][ðə; ði]

Because	it	gives	the	mother	time	from	her	kitchen	to	oversee	the
因为	它	给予	这	母亲	时间	从	她	厨房	到	监督	这

[dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv][hɜːr; hər] ['tʃɪldrən] ,

development	of	her	children	,
发展	的	她	孩子们	,

因为它让母亲有时间从厨房中抽身出来，监督孩子的成长。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ʃer] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm][ænd; ənd][ðer; ðər]['fɑːðər][ðer; ðər] ['pleʒərz] [ænd; ənd]

and	to	share	with	them	and	their	father	their	pleasures	and
和	到	分享	和	他们	和	他们的	父亲	他们的	快乐	和

['ɪntrəsts] .

interests	.
兴趣	.

并与他们及其父亲分享他们的快乐和兴趣。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [wʌn]]

[	Page	Twenty	-	one	]
[	页	二十	-	一	]

[第二十一页]

[tuː; tə][ðə; ði][weɪdʒ] - ['ɜːrnɪŋ] ['wʊmən]

To	the	Wage	-	earning	Woman
到	这	工资	-	收入	女士

致挣工资的女性

[ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [ɪz][ə; eɪ]['pɑːzətɪv]['gɑːdsend] .

the	fireless	cooker	is	a	positive	godsend	.
这	无火	炊具	是	一个	积极的	天赐之物	.

无火烹饪器简直是天赐之物。

[ʃiː; ʃi][kæn; kən][pʊt] [fuːd] ['ɪntuː][ðə; ði] ['kʊkər] [bɪ'fɔːr] ['goʊɪŋ][tuː; tə][wɜːrk] ,

She	**can**	**put**	**food**	**into**	**the**	**cooker**	**before**	**going**	**to**	**work**	**,**
她	能	放	食物	进入	这	炊具	前	去	到	工作	,

她可以在上班前把食物放进炉子里。

[ænd; ənd] [rɪ'tɜːrn] [tuː; tə][faɪnd][hɜːr; hər] [miːl] [ɔːl] ['redi] .

and	**return**	**to**	**find**	**her**	**meal**	**all**	**ready**	**.**
和	返回	到	寻找	她	一顿饭	全部	准备好	.

回来后发现她的饭菜已经准备好了。

[ɪf] [ðə; ði] ['haʊswaɪf] [laɪvz; lɪvz][ɪn][ðə; ði] ['sɪti]

If	**the**	**Housewife**	**Lives**	**in**	**the**	**City**
如果	这	家庭主妇	生活	在	这	城市

如果家庭主妇住在城市里

[ænd; ənd][hæz; həz][tuː; tə] [sɜːrv] ['dɪnər] [æt; ət] [naɪt] [ɔːl][ðə; ði] [prɪ'lɪmɪneri] ['kʊkɪŋ] [kæn; kən][biː; bi]

and	**has**	**to**	**serve**	**dinner**	**at**	**night**	**all**	**the**	**preliminary**	**cooking**	**can**	**be**
和	有	到	服务	晚餐	在	夜晚	全部	这	初步的	烹饪	能	是

[dʌn] [æt; ət] [nuːn] ,

done	**at**	**noon**	**,**
完毕	在	中午	,

晚上必须供应晚餐，所有准备工作都可以在中午完成。

[ænd; ənd][ðə; ði] [miːl] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər] [tɪl] ['iːvnɪŋ] .

and	**the**	**meal**	**placed**	**in**	**the**	**fireless**	**cooker**	**till**	**evening**	**.**
和	这	一顿饭	放置	在	这	无火	炊具	直到	晚上	.

饭菜放在无火炊具中，一直炖到晚上。

[tuː; tə][ðə; ði] ['bætʃələr] [gɜːrl]

To	**the**	**Bachelor**	**Girl**
到	这	学士	女孩

致单身女郎

[huː] [laɪvz; lɪvz][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv][ə; eɪ] [ˌkɪtʃɪ'net] ,

who	**lives**	**by**	**means**	**of**	**a**	**kitchenette**	**,**
WHO	生活	经过	方法	的	一个	小厨房	,

住在简易厨房里的人，

[ænd; ənd][mʌst; məst][duː][hɜːr; hər] ['kʊkɪŋ] [ɪn] [wʌt] [ɪz][æt; ət][wʌns]['pɑːrlər] , ['bedruːm; 'bedrʊm]

and	**must**	**do**	**her**	**cooking**	**in**	**what**	**is**	**at**	**once**	**parlor**	**,**	**bedroom**
和	必须	做	她	烹饪	在	什么	是	在	一次	客厅	,	卧室

[ænd; ənd] ['kɪtʃɪn] ,

and	**kitchen**	**,**
和	厨房	,

她必须在兼具客厅、卧室和厨房功能的空间里做饭。

[wʌt] [ə; eɪ] ['blesɪŋ] [ɪz][ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv] [hiːt] [ænd; ənd]['əudəz] [ðæt] [ðə; ði] ['faɪrləs] ['kʊkər]

what	**a**	**blessing**	**is**	**the**	**absence**	**of**	**heat**	**and**	**odors**	**that**	**the**	**fireless**	**cooker**
什么	一个	祝福	是	这	缺席	的	热	和	气味	那	这	无火	炊具

[ə'ʃuəz] .

assures	**.**
保证	.

无火烹饪器具最大的好处就是没有热量和异味。

[ɪn][kən'kluːʒ(ə)n]

In	**Conclusion**
在	结论

综上所述

[wiː; wi][kwoʊt][frʌm; frəm][ə; eɪ] ['bʊlətɪn] ['pʌblɪʃt] [baɪ][ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːrsəti][ʌv; əv] [ˌɪlə'nɔɪ] ,

we	**quote**	**from**	**a**	**bulletin**	**published**	**by**	**the**	**University**	**of**	**Illinois**	**,**
我们	引用	从	一个	公告	已发布	经过	这	大学	的	伊利诺伊州	,

我们引用伊利诺伊大学发布的一份公告中的内容：

[ɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] ['stʌdi] [ɪz] [meɪd] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meθədz] [ʌv; əv] ['roʊstɪŋ] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] [miːts] .

in	which	a	study	is	made	of	the	methods	of	roasting	and	cooking	meats	.
在	哪个	一个	学习	是	制成	的	这	方法	的	烘焙	和	烹饪	肉类	.

对烤肉和烹饪肉类的方法进行了研究。

[ðə; ði] ['ɔːθəz] [faʊnd] [ðæt] [ðer; ðər][wʌz; wəz][noʊ] [əd'væntɪdʒ] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [miːt] [ɪn][ə; eɪ] ['veri] [hɑːt]

The	authors	found	that	there	was	no	advantage	in	cooking	meat	in	a	very	hot
这	作者	成立	那	那里	曾是	不	优势	在	烹饪	肉	在	一个	非常	热的

['ʌv(ə)n] (- [dɪ'griːz] ['færənhaɪt]) ,

oven	(	385	degrees	Fahrenheit	)	,
烤箱	(	-	学位	华氏度	)	,

作者发现，在非常热的烤箱（华氏385度）中烹饪肉类并没有什么优势。

[bʌt; bət] ['ræðər] [ə; eɪ] ['dɪfɪkəlti] [tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][frʌm; frəm] ['bɜːrnɪŋ] ;

but	rather	a	difficulty	to	keep	it	from	burning	;
但	相当	一个	困难	到	保持	它	从	燃烧	;

而是难以防止它燃烧；

[ðæt] [ɪn][æn; ən]['ʌv(ə)n] [wɪtʃ] [wʌz; wəz][ə'baʊt] - [dɪ'griːz] ['færənhaɪt] [ðə; ði] [miːt] [kʊkt] ['betər] ;

that	in	an	oven	which	was	about	350	degrees	Fahrenheit	the	meat	cooked	better	;
那	在	一个	烤箱	哪个	曾是	关于	-	学位	华氏度	这	肉	煮熟	更好的	;

在华氏350度左右的烤箱里，肉烤得更好；

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪn][æn; ən] [ə'lædɪn] ['ʌv(ə)n] , [wɪtʃ] [kept] [ðə; ði] [miːt] [æt; ət] - [dɪ'griːz] ['færənhaɪt] ,

and	that	in	an	Aladdin	oven	,	which	kept	the	meat	at	212	degrees	Fahrenheit	,
和	那	在	一个	阿拉丁	烤箱	,	哪个	保留	这	肉	在	-	学位	华氏度	,

而且是在阿拉丁烤箱里烤制的，烤箱能将肉的温度保持在华氏212度。

[ˌaɪ 'tiː] [kʊkt] [best] [ʌv; əv][ɔːl] — [ðæt] [ɪz] , [ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][ʌv; əv] [mɔːr] ['juːnɪfɔːrm] ['kærəktər] [ɔːl]

it	cooked	best	of	all	—	that	is	,	it	was	of	more	uniform	character	all
它	煮熟	最好的	的	全部	—	那	是	,	它	曾是	的	更多的	制服	特点	全部

[θruː] ,

through	,
通过	,

它煮得最好——也就是说，它的整体口感最均匀。

[mɔːr] ['dʒuːsi][ænd; ənd] [mɔːr] ['haɪli] ['fleɪvər] .

more	juicy	and	more	highly	flavored	.
更多的	多汁的	和	更多的	高度	调味	.

汁水更丰富，味道更浓郁。

[ðiːz] ['faɪndɪŋz] [pɔɪnt] [tuː; tə][æn; ən] [əd'væntɪdʒ] [ɪn] ['faɪrləs] ['kʊkɪŋ] ,

These	findings	point	to	an	advantage	in	fireless	cooking	,
这些	发现	观点	到	一个	优势	在	无火	烹饪	,

这些发现表明无火烹饪具有优势。

[ænd; ənd] [mɪs] ['mɪtʃəl] [ə'sɜːts] [ðæt] ['præktɪk(ə)l] [ɪk'spɪriəns] [berz] [ˌaɪ 'tiː][aʊt] .

and	Miss	Mitchell	asserts	that	practical	experience	bears	it	out	.
和	错过	米切尔	断言	那	实际的	经验	熊	它	出去	.

米切尔小姐断言，实践经验证实了这一点。

[wɪð; wɪθ][rɪ'gɑːrd][tuː; tə] [miːts] [kʊkt] [ɪn]['wɔːtər][ɪn][ðə; ði] ['kʊkər] ,

With	regard	to	meats	cooked	in	water	in	the	cooker	,
和	看待	到	肉类	煮熟	在	水	在	这	炊具	,

至于用电饭煲加水煮的肉类，

[mɪs] ['mɪtʃəl] [ə'sɜːts] [ðæt] [ɪk'spɪriəns] [hæz; həz] [ʃoʊn] [ðæt] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [wel] [dʌn] [ænd; ənd]

Miss	Mitchell	asserts	that	experience	has	shown	that	they	become	well	done	and
错过	米切尔	断言	那	经验	有	所示	那	他们	变得	出色地	完毕	和

[ɑːr; ər] [mɔːr] ['tendər][ðæn; ðən] [wen] [bɔɪld] ,

are	more	tender	than	when	boiled	,
是	更多的	投标	比	什么时候	煮沸	,

米切尔小姐断言，经验表明，它们烤熟后比水煮后更嫩。

['ʃoʊɪŋ] [ðæt] [ðə; ði] ['temprətʃəz] ['nesəseri] [tu:; tə] [ri:tʃ] [ðæt] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ɑ:r; ər]

showing	that	the	temperatures	necessary	to	reach	that	degree	of	cooking	are
显示	那	这	温度	必要的	到	抵达	那	程度	的	烹饪	是

[əb'teɪnd] ['i:v(ə)n][ɪn][ðə; ði]['sentər][ʌv; əv][ə; eɪ][lɑ:rdʒ] [pi:s] [ʌv; əv] [mi:t] ,

obtained	even	in	the	center	of	a	large	piece	of	meat	,
获得	甚至	在	这	中心	的	一个	大的	片	的	肉	,

这表明，即使在大块肉的中心，也能达到烹饪所需的温度。

[wɪ'ðaʊt] ['tʌfnɪŋ] [ɔ:r] ['hɑ:rdnɪŋ] [ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [mi:t] ,

without	toughening	or	hardening	the	outside	of	the	meat	,
没有	强化	或者	硬化	这	外部	的	这	肉	,

不会使肉的外层变硬或变韧，

[æz; əz][ɪz] [dʌn] [wen] [mɔ:r] [ɪn'tens] [hi:t] [ɪz] [ə'plaɪd] .

as	is	done	when	more	intense	heat	is	applied	.
作为	是	完毕	什么时候	更多的	激烈的	热	是	应用	.

就像施加更强热量时发生的情况一样。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [tu:]]

[	Page	Twenty	-	two	]
[	页	二十	-	二	]

[第二十二页]

['resəpɪz]

Recipes

食谱

食谱

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['resəpɪz][ɑ:r; ər][fɔ:r; fər][ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts][ʌv; əv] [mi:t] [ɪk'sklu:sɪvli] ,

The	following	recipes	are	for	the	cheaper	cuts	of	meat	exclusively	,
这	下列的	食谱	是	为了	这	更便宜	削减	的	肉	只	,

以下食谱仅适用于价格较低的肉类部位。

[ænd; ənd] [ɪm'plɔɪ] [wʌn][ɔ:r] [ə'nʌðər] [ʌv; əv][ðə; ði] [prɪ'si:dɪŋ] ['meθədz] .

and	employ	one	or	another	of	the	preceding	methods	.
和	采用	一	或者	其他	的	这	前	方法	.

并采用上述一种或多种方法。

[noʊt] [ðæt] [ɪn][ɔ:l][ðə; ði]['resəpɪz][ðə; ði] [tu:] ['dʒen(ə)rəl] [ru:lz] [fɔ:r; fər]['tendər][ænd; ənd]['dʒu:si] [mi:t]

Note	that	in	all	the	recipes	the	two	general	rules	for	tender	and	juicy	meat
笔记	那	在	全部	这	食谱	这	二	一般的	规则	为了	投标	和	多汁的	肉

[ɑ:r; ər] [əb'zɜ:rvd] .

are	observed	.
是	观察到	.

请注意，所有食谱都遵循使肉质鲜嫩多汁的两个基本原则。

[ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði] [mi:t] [ɪz][fɜ:rst] ['kwɪkli] [sɪəd] ['oʊvər][tu:; tə] [prɪ'vent] [ðə; ði] [ɪ'skeɪp] [ʌv; əv]

The	outside	of	the	meat	is	first	quickly	seared	over	to	prevent	the	escape	of
这	外部	的	这	肉	是	第一的	迅速地	烤	超过	到	防止	这	逃脱	的

[ðə; ði][dʒu:siz] ,

the	juices	,
这	果汁	,

首先将肉的外层快速煎至焦黄，以防止汁液流失。

[ænd; ənd]['æftər][ðə; ði][fɜ:rst][faɪv] ['mɪnɪts] [ðə; ði] [hi:t] [ɪz] [rɪ'djʊst] [soʊ][æz; əz][nɑ:t][tu:; tə] ['hɑ:rdn]

and	after	the	first	five	minutes	the	heat	is	reduced	so	as	not	to	harden
和	后	这	第一的	五	分钟	这	热	是	减少	所以	作为	不是	到	硬化

[ðə; ði][æl'bju:mən] .

the	albumen	.
这	蛋白	.

前五分钟过后，降低温度，以免蛋白变硬。

[bɔɪld] [ɔːr] [ˌfrikə'siːd] [miːts] [ʃʊd; ʃəd] [kʊk] ['sloʊli] .
Boiled or fricasseed meats should cook slowly .
煮沸 或者 炖菜 肉类 应该 厨师 缓慢地 .

水煮或炖煮的肉类应该慢火烹煮。

[ɪf] [miːt] [ɪz] [bɔɪld] [æt; ət][ə; eɪ]['gæləp][ðə; ði] [kə'nektɪv] ['tɪʃuː] [ɪz] [dɪ'strɔɪd] ,
If meat is boiled at a gallop the connective tissue is destroyed ,
如果 肉 是 煮沸 在 一个 驰骋 这 连接词 组织 是 损毁 ,

如果肉在沸水中快速煮沸，结缔组织就会被破坏。

[ðə; ði] [miːt] [fɔːlz][frʌm; frəm][ðə; ði][boʊnz][ɪn] [strɪŋz] , [ænd; ənd][ɪz][hɑːrd][ænd; ənd] ['leðəri] .
the meat falls from the bones in strings , and is hard and leathery .
这 肉 瀑布 从 这 骨头 在 字符串 , 和 是 难的 和 皮革状的 .

肉从骨头上脱落成条状，而且又硬又韧。

[fɔːr; fər] [stjuːz] , [miːt] [ɪn] ['kæsəroʊl] , [ɔːr][ɪn]['eni] ['fæʃ(ə)n] [wer] ['wɔːtər][ɪz] [juːst] [ɪn][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ,
For stews , meat en casserole , or in any fashion where water is used in the cooking ,
为了 炖菜 , 肉 英文 沙锅 , 或者 在 任何 时尚 在哪里 水 是 用过的 在 这 烹饪 ,

无论是炖菜、砂锅肉，还是任何需要用水烹饪的菜肴，

[sɪ'lekt] [ðə; ði] [raʊnd] ([faɪv]) , ['iːðər] ['ʌpər] [ɔːr] ['ʌndər] .
select the round (5) , either upper or under .
选择 这 圆形的 (5) , 任何一个 上 或者 在下面 .

选择圆（5），可以是上圆或下圆。

[fɔːr; fər] ['bɔɪlɪŋ] , [ðə; ði][klɑːd] ([naɪn]) [ɔːr][ðə; ði] [raʊnd] ([faɪv]) [ɔːr][ðə; ði] [ɪk'striːm] ['loʊər] [piːs] [ʌv; əv]
For boiling , the clod (9) or the round (5) or the extreme lower piece of
([θriː]) .
(3) .
(3) .

煮沸时，取块状物（9）或圆形物（5）或最底部的碎片（3）。

[fɔːr; fər] [roʊld] [steɪk] , [mɑːk] [fɪ'leɪ] , [steɪk] - [lɑː] [flæmænd] , [ɔːr] ['biːfsteɪk] [paɪ] ,
For rolled steak , mock fillet , steak à la Flamande , or beefsteak pie ,
为了 滚动 牛排 , 嘲笑 鱼片 , 牛排 - 拉 弗拉芒德 , 或者 牛排 馅饼 ,

无论是卷牛排、仿菲力牛排、弗拉芒式牛排还是牛排派，

[ðə; ði][flæŋk] [steɪk] (['sɛvən]) [ɪz] [best] .
the flank steak (7) is best .
这 侧翼 牛排 (7) 是 最好的 .

牛腩肉（7）是最好的。

[fɔːr; fər] [tʃiːp] [stjuːz] [juːz] (-) .
For cheap stews use (10) .
为了 便宜的 炖菜 使用 (-) .

廉价炖菜用量为（10）。

[fɔːr; fər] [biːf] - [lɑː][moʊd] , [ɪn][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['fæməli][juːz][ə; eɪ] [θɪk] [slaɪs][ʌv; əv][ðə; ði] [raʊnd] ([faɪv]) ,
For beef à la mode , in a large family use a thick slice of the round (5) ,
为了 牛肉 - 拉 模式 , 在 一个 大的 家庭 使用 一个 厚的 片 的 这 圆形的 (5) ,

对于意式牛肉沙拉，如果是大家庭，可以使用厚切的牛后腿肉（5），

[fɔːr; fər][ə; eɪ] [smɔːl] ['fæməli][ðə; ði][klɑːd] ([naɪn]) .
for a small family the clod (9) .
为了 一个 小的 家庭 这 泥块 (9) .

对于一个小家庭来说，土块（9）。

[fɔːr; fər] [suːp] , [juːz][ðə; ði] [ʃɪn] [ɔːr][leg] .
For soup , use the shin or leg .
为了 汤 , 使用 这 胫 或者 腿 .

做汤的话，可以用小腿或小腿。

[fɔːr; fər] [biːf] [tiː] , [mɪns] [miːt] , [ænd; ənd] [biːf] [loʊf] , [ðə; ði] [nek] [ɪz] [best] .

For	beef	tea	,	mince	meat	,	and	beef	loaf	,	the	neck	is	best	.
为了	牛肉	茶	,	剁碎	肉	,	和	牛肉	面包	,	这	脖子	是	最好的	.

做牛肉茶、牛肉末和牛肉饼，最好选用牛颈肉。

[ðə; ði] [tʃʌk] ([wʌn]) [ɪz] [juːst] ['oʊnli] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ] [ɔːr] ['beɪkɪŋ] ,

The	chuck	(	1	)	is	used	only	for	roasting	or	baking	,
这	查克	(	1	)	是	用过的	仅有的	为了	烘焙	或者	烘烤	,

肩胛肉（1）仅用于烤制或烘焙，

[ænd; ənd] [ɪz] [gʊd] ['vælju:] ['oʊnli] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['fæməli] .

and	is	good	value	only	for	a	large	family	.
和	是	好的	价值	仅有的	为了	一个	大的	家庭	.

只有大家庭才觉得划算。

([ˌtuːˈtuː]) [ænd; ənd] ([θriː]) [ɑːr; ər] [ðə; ði] ['stændɪŋ] [rɪbz] [ænd; ənd] [kɑːrv] [tuː; tə] [ðə; ði] [best] [əd'væntɪdʒ]

(	2	)	and	(	3	)	are	the	standing	ribs	and	carve	to	the	best	advantage
(	2	)	和	(	3	)	是	这	常设	肋骨	和	雕刻	到	这	最好的	优势

.

:

.

（2）和（3）是立肋排，要充分发挥其优势进行切割。

[ðə; ði] [eɪtʃ] [ɔːr] [pɪn] [boʊn] ([ɪn] [θriː]) [ɪz] [ə; eɪ] [dɪˈzaɪərəb(ə)l] [roʊst] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ] ['fæməli] .

The	aitch	or	pin	bone	(	in	3	)	is	a	desirable	roast	for	a	large	family	.
这	音调	或者	别针	骨	(	在	3	)	是	一个	理想	烤	为了	一个	大的	家庭	.

带骨或小骨头（3）是适合大家庭的理想烤肉。

([θriː]) [ɪz] [ðə; ði] [lɔɪn] , [ðə; ði] ['tʃɔɪsəst] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ænɪm(ə)l] .

(	3	)	is	the	loin	,	the	choicest	part	of	the	animal	.
(	3	)	是	这	腰部	,	这	精选	部分	的	这	动物	.

（3）是腰肉，是动物身上最好的部分。

[frʌm; frəm] [ˌaɪ 'tiː] [kʌm] [ðə; ði] [fɪ'leɪ] [ɔːr] ['tendərlɔɪn] , [ðə; ði] ['sɜːrlɔɪn] , [ænd; ənd] [ðə; ði] ['pɔːrtərˌhaʊs]

From	it	come	the	fillet	or	tenderloin	,	the	sirloin	,	and	the	porterhouse
从	它	来	这	鱼片	或者	里脊肉	,	这	西冷牛排	,	和	这	波特豪斯

[steɪks] .

steaks	.
牛排	.

从中可以得到菲力牛排、牛里脊、西冷牛排和T骨牛排。

([fɔːr]) [ɪz] [ðə; ði] [rʌmp] , [frʌm; frəm] [wɪtʃ] [kʌm] [gʊd] [steɪks] [fɔːr; fər] ['brɔɪlɪŋ] .

(	4	)	is	the	rump	,	from	which	come	good	steaks	for	broiling	.
(	4	)	是	这	臀部	,	从	哪个	来	好的	牛排	为了	烤制	.

（4）是臀肉，从中可以切出适合烤制的优质牛排。

[biːf] ['kænilɔn] [wɪð; wɪθ] [tə'meɪtoʊ] [sɔːs]

Beef	Cannelon	with	Tomato	Sauce
牛肉	卡尼隆	和	番茄	酱

番茄酱牛肉卷

([wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['naɪsɪst] [ænd; ənd] ['iːzɪɪst] [ʌv; əv] [ðə; ði] [tʃiːp] ['dɪʃɪz])

(	One	of	the	nicest	and	easiest	of	the	cheap	dishes	)
(	一	的	这	最友善的	和	最容易	的	这	便宜的	菜肴	)

（一道既美味又简单的廉价菜肴）

[juːz] [flæŋk] [steɪk] (['sɛvən])

Use	Flank	Steak	(	7	)
使用	侧翼	牛排	(	7	)

使用牛腩肉（7）

[wʌn] [paʊnd] [ˌʌn'kʊkt] [biːf] [tʃɑːpt] [faɪn]

1	pound	uncooked	beef	chopped	fine
1	磅	生	牛肉	切碎	美好的

1磅生牛肉切碎

[wʌn] ['kʌpfʊl] [koʊld] [bɔɪld] [pə'tetoz]

1	cupful	cold	boiled	potatoes
1	一杯	寒冷的	煮沸	土豆

杯冷煮土豆

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [sɔːlt]

1	teaspoonful	salt
1	一茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg] [ʌn'biːtn]

1	egg	unbeaten
1	蛋	不败

个未打散的鸡蛋

¼ ['tispʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]

¼	teaspoonful	white	pepper
¼	一茶匙	白色的	胡椒

¼茶匙白胡椒粉

½ ['kʌpfʊl] ['swɪfts] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ]

½	cupful	Swift's	beef	extract
½	一杯	斯威夫特的	牛肉	提炼

半杯斯威夫特牛肉提取物

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

1	tablespoonful	Swift's	Premium	Oleomargarine
1	一汤匙	斯威夫特的	优质的	人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

[mɪks] [tə'geðər] [biːf] , [pə'tetoz] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] , [ænd; ənd][stɜːr][ɪn] [eg] [læst] .

Mix	together	beef	,	potatoes	,	salt	,	and	pepper	,	and	stir	in	egg	last	.
混合	一起	牛肉	,	土豆	,	盐	,	和	胡椒	,	和	搅拌	在	蛋	最后的	.

将牛肉、土豆、盐和胡椒粉混合在一起，最后拌入鸡蛋。

[fɔːrm] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [roʊl] [sɪks] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] .

Form	into	a	roll	6	inches	long	.
形式	进入	一个	卷	6	英寸	长的	.

擀成 6 英寸长的卷。

[roʊl] [ðɪs] [ɪn] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [waɪt] ['peɪpər] [wɪtʃ] [hæz; həz] [bɪn] [ɔɪld] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] .

Roll	this	in	a	piece	of	white	paper	which	has	been	oiled	on	both	sides	.
卷	这	在	一个	片	的	白色的	纸	哪个	有	到过	涂油	在	两个都	侧面	.

将它卷在一张两面都涂了油的白纸里。

[pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] - [pæn] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] .

Place	in	a	baking	-	pan	and	add	the	beef	extract	and	the	oleomargarine	.
地方	在	一个	烘烤	-	平底锅	和	添加	这	牛肉	提炼	和	这	人造黄油	.

放入烤盘中，加入牛肉提取物和人造黄油。

[beɪk] [hæf] [æn; ən] ['aʊər] , ['beɪstɪŋ] [twaɪs] ['oʊvər] [ðə; ði] ['peɪpər] .

Bake	half	an	hour	,	basting	twice	over	the	paper	.
烤	一半	一个	小时	,	涂抹	两次	超过	这	纸	.

烘烤半小时，期间在烘焙纸上刷两次油。

['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] [rɪ'duːsɪz, riː'duːsɪz] [ðə; ði] [kɔːst] [ʌv; əv] [gʊd] ['lɪvɪŋ] .

Swift's	**Premium**	**Oleomargarine**	**reduces**	**the**	**cost**	**of**	**good**	**living**	**.**
斯威夫特的	优质的	人造黄油	减少	这	成本	的	好的	活的	.

Swift's Premium Oleomargarine 降低了美好生活的成本。

[[peɪdʒ] ['twentɪ] - [θriː]]

[	**Page**	**Twenty**	**-**	**three**	**]**
[	页	二十	-	三	]

[第二十三页]

[tuː; tə] [sɜːrv] [biːf] ['kænɪlɔn] , [rɪ'muːv] [ðə; ði] ['peɪpər] , [pleɪs] [ðə; ði] [roʊl] [ɑːn] [ðə; ði] ['plætər] , [ænd; ənd]

To	**serve**	**beef**	**cannelon**	**,**	**remove**	**the**	**paper**	**,**	**place**	**the**	**roll**	**on**	**the**	**platter**	**,**	**and**
到	服务	牛肉	卡尼隆	,	消除	这	纸	,	地方	这	卷	在	这	拼盘	,	和

[pɔːr] ['oʊvər] [ˌaɪ 'tiː]

pour	**over**	**it**
倒	超过	它

食用牛肉卷时，撕掉纸，将卷好的牛肉放在盘子上，然后淋上酱汁即可。

[tə'meɪtoʊ] [sɔːs]

Tomato	**Sauce**
番茄	酱

番茄酱

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

1	**tablespoonful**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
1	一汤匙	斯威夫特的	优质的	人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['kʌpfʊl] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz]

1	**cupful**	**strained**	**tomatoes**
1	一杯	紧张	西红柿

杯沥干水分的番茄

[wʌn] ['tɪspʊnˌfʊl] ['ʌnjən] [dʒuːs]

1	**teaspoonful**	**onion**	**juice**
1	一茶匙	洋葱	汁

1茶匙洋葱汁

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['flaʊər]

1	**tablespoonful**	**flour**
1	一汤匙	面粉

1汤匙面粉

¼ ['tɪspʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]

¼	**teaspoonful**	**white**	**pepper**
¼	一茶匙	白色的	胡椒

¼茶匙白胡椒粉

[wʌn] [beɪ] - [liːf]

1	**bay**	**-**	**leaf**
1	湾	-	叶子

1片月桂叶

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] , [beɪ] [liːf] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] [tuː; tə] [tə'meɪtoʊz] .

Add	**onion**	**,**	**bay**	**leaf**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**tomatoes**	**.**
添加	洋葱	,	湾	叶子	,	盐	和	胡椒	到	西红柿	.

将洋葱、月桂叶、盐和胡椒粉加入番茄中。

[rʌb] [ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn][ænd; ənd]['flaʊər] [tə'geðər] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] ['ɪnər] ['ket(ə)l][ʌv; əv]

Rub	**the**	**oleomargarine**	**and**	**flour**	**together**	**and**	**place**	**in**	**inner**	**kettle**	**of**
擦	这	人造黄油	和	面粉	一起	和	地方	在	内	壶	的

['oʊtmi:l] ['kʊkər] ,

oatmeal	**cooker**	**,**
麦片	炊具	,

将人造黄油和面粉揉搓在一起，放入燕麦粥锅的内胆中。

[set]['oʊvər][ðə; ði]['faɪər] , [ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði][tə'meɪtoʊ] , [ænd; ənd][stɜ:r][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:] [bɔɪlz] .

set	**over**	**the**	**fire**	**,**	**add**	**the**	**tomato**	**,**	**and**	**stir**	**until**	**it**	**boils**	**.**
放	超过	这	火	,	添加	这	番茄	,	和	搅拌	直到	它	沸腾	.

将锅放在火上，加入番茄，搅拌至沸腾。

[ðen] [pleɪs] [ðə; ði]['ket(ə)l]['oʊvər][hɑ:t]['wɔ:tər][ɪn][ðə; ði] ['loʊər] [hæf][ʌv; əv][ðə; ði] ['oʊtmi:l] ['kʊkər] ,

Then	**place**	**the**	**kettle**	**over**	**hot**	**water**	**in**	**the**	**lower**	**half**	**of**	**the**	**oatmeal**	**cooker**	**,**
然后	地方	这	壶	超过	热的	水	在	这	降低	一半	的	这	麦片	炊具	,

然后将水壶放在燕麦粥锅下半部分的热水上，

[ænd; ənd] [kʊk] [soʊ][fɔ:r; fər][ten] ['mɪnɪts] , [wen] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['redi] [tu:; tə] [sɜ:rv] .

and	**cook**	**so**	**for**	**ten**	**minutes**	**,**	**when**	**it**	**is**	**ready**	**to**	**serve**	**.**
和	厨师	所以	为了	十	分钟	,	什么时候	它	是	准备好	到	服务	.

煮十分钟后即可食用。

['spænɪʃ] [mɪnst] [bi:f] [ɪn] [mi:t] [bɑ:ks]

Spanish	**Minced**	**Beef**	**in**	**Meat**	**Box**
西班牙语	剁碎	牛肉	在	肉	盒子

西班牙碎牛肉（肉盒装）

(['veri] ['prɪti] [ænd; ənd]['pælətəb(ə)l])

(	**Very**	**pretty**	**and**	**palatable**	**)**
(	非常	漂亮的	和	可口的	)

（非常漂亮，而且味道鲜美）

[ju:z] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts] .

Use	**any**	**of**	**the**	**cheaper**	**cuts**	**.**
使用	任何	的	这	更便宜	削减	.

用比较便宜的切法即可。

[ðə; ði] ['fɪlɪŋ]

The	**Filling**
这	填充

填充物

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['swɪfts] ['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn]

1	**tablespoonful**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
1	一汤匙	斯威夫特的	优质的	人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['ʌnjən] [tʃɑ:pt] [faɪn]

1	**onion**	**chopped**	**fine**
1	洋葱	切碎	美好的

1个洋葱，切碎

[sɪks] [swi:t] ['pepərz] [kʌt] [ɪn] [strɪps]

6	**sweet**	**peppers**	**cut**	**in**	**strips**
6	甜的	辣椒	切	在	条状物

6个甜椒切成条状

[fɔ:r][tə'meɪtoʊz] [pi:ld] , [kʌt] [ɪn] [hævz] [ænd; ənd] [si:dz] [skwi:zd] [aʊt]

4	**tomatoes**	**peeled**	**,**	**cut**	**in**	**halves**	**and**	**seeds**	**squeezed**	**out**
4	西红柿	去皮	,	切	在	一半	和	种子	挤压	出去

4个番茄去皮，切成两半，挤出籽。

½ ['tispʊn,fʊl] [sɔ:lt]
½ teaspoonful salt
½ 一茶匙 盐

半茶匙盐

[meɪk] [ðə; ði] ['fɪlɪŋ] [fɜ:rst] .
Make the filling first .
制作 这 填充 第一的 .

先制作馅料。

[pʊt][ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn][ɪn] ['ʌpər] [hæf][ʌv; əv][æn; ən] ['oʊtmi:l] ['ket(ə)l] , [ˌeɪ di: 'di:]['ʌnjən][ænd; ənd]
Put the oleomargarine in upper half of an oatmeal kettle , add onion and
放 这 人造黄油 在 上 一半 的 一个 麦片 壶 , 添加 洋葱 和
['pepərz] ,
peppers ,
辣椒 ,

将人造黄油放入燕麦粥锅的上半部分，加入洋葱和辣椒，

[ænd; ənd] ['sɪmər] ['dʒentli][fɔ:r; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] .
and simmer gently for twenty minutes .
和 煨 轻轻地 为了 二十 分钟 .

小火慢炖二十分钟。

[ðen] [ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði][tə'meɪtoʊ] [hævz] [kʌt]['ɪntu:] [θri:] [ɔ:r] [fɔ:r] ['pi:sɪz] [i:tʃ] [ænd; ənd] [kʊk] ['twenti]
Then add the tomato halves cut into three or four pieces each and cook twenty
然后 添加 这 番茄 一半 切 进入 三 或者 四 件 每个 和 厨师 二十
['mɪnɪts] [lɔ:ŋgər] .
minutes longer .
分钟 更长 .

然后加入切成三四块的番茄，再煮二十分钟。

[ðen] [ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] [ænd; ənd][set]['oʊvər][hɑ:t]['wɔ:tər][ɪn] ['loʊər] [hæf][ʌv; əv]['ket(ə)l]
Then add salt and pepper and set over hot water in lower half of kettle
然后 添加 盐 和 胡椒 和 放 超过 热的 水 在 降低 一半 的 壶
[tu:; tə] [ki:p] [hɑ:t] [tɪl] ['wɑ:ntɪd] .
to keep hot till wanted .
到 保持 热的 直到 通缉 .

然后加入盐和胡椒粉，放在水壶下半部分的热水上保温，直到需要时再加热。

[naʊ] [meɪk] [ðə; ði]
Now make the
现在 制作 这

现在开始

[mi:t] [bɑ:ks]
Meat Box
肉 盒子

肉盒

[ˌtu:'tu:] [paʊndz] [ˌʌn'kʊkt] [bi:f] [tʃɑ:pt] [faɪn]
2 pounds uncooked beef chopped fine
2 磅 生 牛肉 切碎 美好的

2磅生牛肉切碎

[wʌn] [eg] [ʌn'bi:tn]
1 egg unbeaten
1 蛋 不败

个未打散的鸡蛋

[wʌn] ['tispʊn,fʊl] [sɔ:lt]
1 teaspoonful salt
1 一茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tispʊn,fʊl] ['pepər]
¼ teaspoonful pepper
¼ 一茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wɜ:rk] [ɔ:l] [wel] [tə'geðər] .
Work all well together .
工作 全部出色地 一起 .

大家合作得很好。

[fɔ:rm] ['ɪntu:] [ə; eɪ] [bɑ:ks] [hu:z] [saɪdz] [ɑ:r; ər] [ə'baʊt] [æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] .
Form into a box whose sides are about an inch thick .
形式 进入 一个 盒子 谁 侧面 是 关于 一个 英寸 厚的 .

将材料塑成一个边长约一英寸的盒子。

[pleɪs] [ðɪs] [bɑ:ks] [ɑ:n] [ə; eɪ] [pi:s] [ʌv; əv] [ɔɪld] ['peɪpər] [ɪn] [ðə; ði] ['bɑ:təm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] - [pæn]
Place this box on a piece of oiled paper in the bottom of a baking - pan
地方 这 盒子 在 一个 片 的 涂油 纸 在 这 底部 的 一个 烘烤 - 平底锅
[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [kwɪk] ['ʌv(ə)n] [fɔ:r; fər] ['θɜ:rti] ['mɪnɪts] ,
and bake in a quick oven for thirty minutes ,
和 烤 在 一个 快的 烤箱 为了 三十 分钟 ,

将这个盒子放在烤盘底部的一张涂了油的纸上，放入烤箱快速烘烤30分钟。

['beɪstɪŋ] [twaɪs] [wɪð; wɪθ] [meltid] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] .
basting twice with melted oleomargarine .
涂抹 两次 和 融化 人造黄油 .

用融化的人造黄油涂抹两次。

[tu:; tə] [sɜ:rv] , [lɪft] [bɑ:ks] ['kerfəli] , [ænd; ənd] [pleɪs] [ɑ:n] ['plætər] [ænd; ənd] [pɔ:r] [ðə; ði] ['fɪlɪŋ] ['ɪntu:]
To serve , lift box carefully , and place on platter and pour the filling into
到 服务 , 举起 盒子 小心 , 和 地方 在 拼盘 和 倒 这 填充 进入
[ðə; ði] ['sentər] ,
the center ,
这 中心 ,

食用时，小心地提起盒子，放在盘子上，然后将馅料倒入盒子中央。

[ænd; ənd] [send] [æt; ət] [wʌns] [tu:; tə] [ðə; ði] ['teɪbl] .
and send at once to the table .
和 发送 在 一次 到 这 桌子 .

立即送上桌。

['swɪfts] ['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] [ɪz] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] , ['hoʊlsəm] [spred] [fɔ:r; fər] [bred] .
Swift's Premium Oleomargarine is a delicious , wholesome spread for bread .
斯威夫特的 优质的 人造黄油 是 一个 可口的 , 健康 传播 为了 面包 .

Swift's Premium Oleomargarine 是一种美味又健康的涂抹面包的酱料。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [fɔ:r]]
[Page Twenty - four]
[页 二十 - 四]

[第二十四页]

[bi:f] - [lɑ:] [moʊd]
Beef à la Mode
牛肉 - 拉 模式

冰淇淋牛肉

[ju:z] [klɑ:d] ([naɪn]) [ɔ:r] ['ʌndər] [raʊnd] ([faɪv])
Use Clod (9) or Under Round (5)
使用 泥块 (9) 或者 在下面 圆形的 (5)

使用 Clod (9) 或 Under Round (5)

[ðə; ði] [deɪ] [bɪˈfɔːr] [ðə; ði] [biːf] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] [sɜːrvd] [rʌb] [ˌaɪ ˈtiː][ɔːl]['oʊvər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ,

The	day	before	the	beef	is	to	be	served	rub	it	all	over	with	the	following	,
这	天	前	这	牛肉	是	到	是	服务	擦	它	全部	超过	和	这	下列的	,

牛肉上桌前一天，将以下调料涂抹在牛肉表面：

[wel] [mɪkst] [təˈgeðər] : —

well	mixed	together	:	—
出色地	混合	一起	:	—

充分混合：—

½ ['tispʊnˌfʊl] [graʊnd] [kloʊvz]

½	teaspoonful	ground	cloves
½	一茶匙	地面	丁香

半茶匙丁香粉

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [graʊnd] ['dʒɪndʒər]

1	teaspoonful	ground	ginger
1	一茶匙	地面	姜

1茶匙姜粉

½ ['tispʊnˌfʊl] [graʊnd] ['ɔːlspaɪs]

½	teaspoonful	ground	allspice
½	一茶匙	地面	多香果

半茶匙磨碎的五香粉

½ ['tispʊnˌfʊl] [graʊnd] ['sɪnəmən]

½	teaspoonful	ground	cinnamon
½	一茶匙	地面	肉桂

半茶匙肉桂粉

½ ['tispʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]

½	teaspoonful	white	pepper
½	一茶匙	白色的	胡椒

半茶匙白胡椒粉

[ðen] ['sprɪŋk(ə)l][ðə; ði] [biːf] [wɪð; wɪθ][əˈbaʊt] [tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd][let][stænd]

Then	sprinkle	the	beef	with	about	two	tablespoonfuls	vinegar	and	let	stand
然后	撒	这	牛肉	和	关于	二	汤匙	醋	和	让	站立

[ˌoʊvərˈnaɪt] .

overnight	.
过夜	.

然后往牛肉上撒上约两汤匙醋，静置过夜。

[nekst] [deɪ] [pʊt][ɪn][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ðə; ði] ['roʊstɪŋ] [pæn] : —

Next	day	put	in	the	bottom	of	the	roasting	pan	:	—
下一个	天	放	在	这	底部	的	这	烘焙	平底锅	:	—

第二天，在烤盘底部放入：—

[wʌn] ['kʌpfʊl] [smɔːl] [waɪt] ['bʌt(ə)n] ['ʌnjənz] ([tʃɑːpt] ['ʌnjən] [wɪl] [duː])

1	cupful	small	white	button	onions	(	chopped	onion	will	do	)
1	一杯	小的	白色的	按钮	洋葱	(	切碎	洋葱	将要	做	)

1 杯小白洋葱（切碎的洋葱也可以）

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['kærət] [kʌt] [ɪn] [daɪs]

1	cupful	carrot	cut	in	dice
1	一杯	胡萝卜	切	在	骰子

1 杯切丁的胡萝卜

½ ['tispʊnˌfʊl] ['seləri] - [siːd]

½	teaspoonful	celery	-	seed
½	一茶匙	芹菜	-	种子

半茶匙芹菜籽

[wʌn] [beɪ] - [liːf]
1 bay - leaf
1 湾 - 叶子

1片月桂叶

[fɔːr]['kʌpˌfʊlz] ['swɪfts] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ][ɔːr][ʌv; əv] [stɑːk]
4 cupfuls Swift's beef extract or of stock
4 杯 斯威夫特的 牛肉 提炼 或者 的 库存

杯斯威夫特牛肉提取物或肉汤

[ˌtuːˈtuː] ['teɪblˌspuːnfʊl] ['dʒelətn] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] [soʊkt] [ɪn][koʊld]['wɔːtər][fɔːr; fər][hæf][æn; ən]
2 tablespoonfuls gelatine that has been soaked in cold water for half an
2 汤匙 明胶 那 有 到过 浸泡过 在 寒冷的 水 为了 一半 一个
['aʊər]
hour
小时

2汤匙明胶，用冷水浸泡半小时

[leɪ] [ðə; ði] [miːt] [ɑːn][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ðə; ði][pæn] , ['kʌvər] ['kloʊsli] ,
Lay the meat on the vegetables in the pan , cover closely ,
莱 这 肉 在 这 蔬菜 在 这 平底锅 , 覆盖 密切 ,

将肉放在锅里的蔬菜上，盖紧锅盖。

[ænd; ənd][set][ɪn][æn; ən] [ɪkˈsiːdɪŋli] [hɑːt]['ʌv(ə)n][ʌnˈtɪl][ðə; ði] [miːt] [hæz; həz] [braʊn] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ;
and set in an exceedingly hot oven until the meat has browned a little ;
和 放 在 一个 非常 热的 烤箱 直到 这 肉 有 棕色 一个 小的 ;

放入极热的烤箱中，烤至肉表面略微焦黄；

[ðen] [rɪˈduːs] [ðə; ði]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌv(ə)n] , [ænd; ənd] [kʊk] ['veri] ['sloʊli] [fɔːr; fər]
then reduce the temperature of the oven , and cook very slowly for
然后 减少 这 温度 的 这 烤箱 , 和 厨师 非常 缓慢地 为了
[fɔːr] ['aʊərz] , ['beɪstɪŋ] ['friːkwəntli] .
four hours , basting frequently .
四 小时 , 涂抹 频繁地 .

然后降低烤箱温度，慢烤四个小时，期间要经常刷酱。

[sɜːrv] ['gɑːnɪʃt] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz] .
Serve garnished with the vegetables .
服务 装饰 和 这 蔬菜 .

盛出后，撒上蔬菜即可食用。

[meɪk] [ə; eɪ] [braʊn] [sɔːs] [frʌm; frəm][ðə; ði] [stɑːk] [left][ɪn][ðə; ði][pæn] .
Make a brown sauce from the stock left in the pan .
制作 一个 棕色的 酱 从 这 库存 左边 在 这 平底锅 .

用锅里剩下的高汤熬成棕色酱汁。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [gʊd] [wei] [tuː; tə] [prɪˈper] [miːt] [ɪn][wɔːrm] ['weðər] ,
This is a very good way to prepare meat in warm weather ,
这 是 一个 非常 好的 方式 到 准备 肉 在 温暖的 天气 ,

这是在温暖天气里烹制肉类的一种非常好的方法。

[æz; əz][ðə; ði]['spaɪsɪz][ɪˈneɪb(ə)l][ˌaɪ ˈtiː][tuː; tə][biː; bi] [kept] [wel] [fɔːr; fər]['oʊvər][ə; eɪ] [wiːk] .
as the spices enable it to be kept well for over a week .
作为 这 香料 使能够 它 到 是 保留 出色地 为了 超过 一个 星期 .

因为香料的作用，这道菜可以保存一周以上。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz] ['eksələnt] [sɜːrvd] [koʊld][wɪð; wɪθ]
It is excellent served cold with
它 是 出色的 服务 寒冷的 和

冷食味道更佳。

[kriːmd] ['hɔːrsrædɪʃ] [sɔːs]
Creamed Horseradish Sauce
奶油 辣根 酱

奶油辣根酱

[fɔːr] ['teɪbl,spuːnfʊl] ['greɪtɪd] ['hɔːrsrædɪʃ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['vɪnɪgər] [dreɪnd] [ɔːf]
4 tablespoonfuls grated horseradish with the vinegar drained off
4 汤匙 磨碎的 辣根 和 这 醋 排水 离开

4汤匙磨碎的辣根，沥干醋汁。

¼ ['tispʊn,fʊl] [sɔːlt]
¼ teaspoonful salt
¼ 一茶匙 盐

¼茶匙盐

[sɪks] ['teɪbl,spuːnfʊl] [θɪk] [kriːm]
6 tablespoonfuls thick cream
6 汤匙 厚的 奶油

6汤匙浓奶油

[joʊk][ʌv; əv][wʌn] [eg]
Yolk of 1 egg
蛋黄 的 1 蛋

1个鸡蛋的蛋黄

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][sɔːlt][ænd; ənd] [eg] - [joʊk][tuː; tə][ðə; ði] ['hɔːrsrædɪʃ] [ænd; ənd][mɪks] ['θɜːrəli] ; [wɪp]
Add the salt and egg - yolk to the horseradish and mix thoroughly ; whip
添加 这 盐 和 蛋 - 蛋黄 到 这 辣根 和 混合 彻底 ; 鞭
[ðə; ði] [kriːm] [stɪf] ,
the cream stiff ,
这 奶油 僵硬的 ,

将盐和蛋黄加入辣根中，充分搅拌；将奶油打发至硬性发泡。

[ænd; ənd][foʊld][ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['kerfəli] [ænd; ənd][send][æt; ət][wʌns][tuː; tə]['teɪbl] .
and fold it in carefully and send at once to table .
和 折叠 它 在 小心 和 发送 在 一次 到 桌子 .

小心地折叠好，立即送到餐桌上。

[hæv; həv][juː; jʊ] [siːn] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] ?
Have you seen Swift's Premium Oleomargarine ?
有 你 已见 斯威夫特的 优质的 人造黄油 ?

你见过Swift's高级人造黄油吗?

[ɪts] [ə'pɪrəns] [ɪz] ['æpɪtaɪzɪŋ] .
Its appearance is appetizing .
它是 外貌 是 令人垂涎的 .

它的外观很诱人。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [faɪv]]
[Page Twenty - five]
[页 二十 - 五]

[第二十五页]

[bɔɪld] [biːf]
Boiled Beef
煮沸 牛肉

白煮牛肉

[juːz] [kʌts] [frʌm; frəm] ([wʌn]) , ([eɪt]) , ([naɪn]) , (-)
Use cuts from (1) , (8) , (9) , (11)
使用 削减 从 (1) , (8) , (9) , (-)

使用 (1)、(8)、(9)、(11) 中的剪切

[pʊt][ðə; ði] ['trɪmɪŋz] [ænd; ənd]['suːɪt][ʌv; əv][ðə; ði] [biːf] ['ɪntuː][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['ket(ə)l][ænd; ənd][fraɪ][aʊt]

Put	**the**	**trimmings**	**and**	**suet**	**of**	**the**	**beef**	**into**	**a**	**large**	**kettle**	**and**	**fry**	**out**
放	这	装饰	和	羊脂	的	这	牛肉	进入	一个	大的	壶	和	炒	出去

[ðə; ði][fæt] .

the	**fat**	**.**
这	胖的	.

将牛肉的边角料和牛油放入大锅中，煎出油脂。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] ['kræklɪŋ] [ɔːr][skræps][ænd; ənd]['ɪntuː][ðə; ði][hɑːt][fæt][pʊt][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd][tɜːrn]

Remove	**the**	**cracklings**	**or**	**scraps**	**and**	**into**	**the**	**hot**	**fat**	**put**	**the**	**meat**	**and**	**turn**
消除	这	爆裂声	或者	碎屑	和	进入	这	热的	胖的	放	这	肉	和	转动

['kwɪkli] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [red] [ɑːn][ɔːl][saɪdz] .

quickly	**until**	**it**	**is**	**red**	**on**	**all**	**sides**	**.**
迅速地	直到	它	是	红色的	在	全部	侧面	.

去掉油渣或碎屑，将肉放入热油中，快速翻动，直到肉的各个面都变成红色。

['kʌvər] [kəm'pliːtli] [wɪð; wɪθ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd] [bɔɪl] ['ræpɪdli][fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] ,

Cover	**completely**	**with**	**boiling**	**water**	**and**	**boil**	**rapidly**	**for**	**five**	**minutes**	**,**
覆盖	完全地	和	沸腾	水	和	熬	快速	为了	五	分钟	,

用沸水完全浸没，快速煮沸五分钟。

[ðen] [tɜːrn] [daʊn] [ðə; ði][gæs][ɔːr] [rɪ'muːv] ['ket(ə)l][tuː; tə] [bæk] [ʌv; əv][koʊl][reɪndʒ][soʊ] [ðæt] [ðə; ði]['wɔːtər]

then	**turn**	**down**	**the**	**gas**	**or**	**remove**	**kettle**	**to**	**back**	**of**	**coal**	**range**	**so**	**that**	**the**	**water**
然后	转动	向下	这	气体	或者	消除	壶	到	后退	的	煤炭	范围	所以	那	这	水

['kænɑːt] ['pɑːsəbli] [bɔɪl] [ə'gen] ,

cannot	**possibly**	**boil**	**again**	**,**
不能	可能	熬	再次	,

然后调小煤气或将水壶移到煤炉后面，这样水就不可能再次沸腾了。

[ænd; ənd] [kʊk] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [tuː; tə] [iːtʃ] [paʊnd] [ʌv; əv] [miːt] .

and	**cook**	**fifteen**	**minutes**	**to**	**each**	**pound**	**of**	**meat**	**.**
和	厨师	十五	分钟	到	每个	磅	的	肉	.

每磅肉煮十五分钟。

[wʌn] ['aʊər] [bɪ'fɔːr] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [ˌeɪ diː 'diː][wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [sɔːlt][ænd; ənd][wʌn] - ['kwɔːrtər]

One	**hour**	**before**	**it**	**is**	**done**	**add**	**one**	**tablespoonful**	**salt**	**and**	**one**	**-**	**quarter**
一	小时	前	它	是	完毕	添加	一	一汤匙	盐	和	一	-	四分之一

['tispʊnˌfʊl] ['pepər] .

teaspoonful	**pepper**	**.**
一茶匙	胡椒	.

在烹饪完成前一小时，加入一汤匙盐和四分之一茶匙胡椒粉。

[wen] [dʌn] ['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['wɔːtərkres] , [ɔːr] [bɔɪld] ['kæbɪdʒ] , [ɔːr]['vedʒtəb(ə)lz] .

When	**done**	**garnish**	**with**	**watercress**	**,**	**or**	**boiled**	**cabbage**	**,**	**or**	**vegetables**	**.**
什么时候	完毕	装饰	和	西洋菜	,	或者	煮沸	卷心菜	,	或者	蔬菜	.

完成后，可以用西洋菜、煮熟的卷心菜或蔬菜装饰。

[ðə; ði] ['lɪkər] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [miːt] [wʌz; wəz] [bɔɪld] [kæn; kən][biː; bi] [seɪvd] [fɔːr; fər] [suːp] ,

The	**liquor**	**in**	**which**	**the**	**meat**	**was**	**boiled**	**can**	**be**	**saved**	**for**	**soup**	**,**
这	酒	在	哪个	这	肉	曾是	煮沸	能	是	已保存	为了	汤	,

煮肉的汤汁可以留下来做汤。

[ɔːr] [meɪd] ['ɪntuː] [braʊn] [sɔːs] [tuː; tə] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

or	**made**	**into**	**brown**	**sauce**	**to**	**serve**	**with**	**it**	**.**
或者	制成	进入	棕色的	酱	到	服务	和	它	.

或者做成棕色酱汁佐餐。

[left] - ['oʊvər] [bɔɪld] [biːf] [meɪ] [biː; bi] [sɜːrvd] [koʊld] [kʌt] [ɪn] [θɪn] ['slaɪsɪz] , [ɔːr] [meɪd] ['ɪntuː] [krəu'kets]

Left	-	over	boiled	beef	may	be	served	cold	cut	in	thin	slices	,	or	made	into	croquettes
左边	-	超过	煮沸	牛肉	可能	是	服务	寒冷的	切	在	薄的	切片	，或者		制成	进入	炸丸子

，

，

，

剩下的煮牛肉可以切成薄片冷食，也可以做成肉饼。

[ɔːr]['ɪntuː] [miːt] [ænd; ənd][pə'teɪtoʊ][roʊl] , [ɔːr]['ɪntuː] ['veriəs] [wɔːmd] - ['oʊvər] ['dɪʃɪz] .

or	into	meat	and	potato	roll	,	or	into	various	warmed	-	over	dishes	.
或者	进入	肉	和	土豆	卷	，或者		进入	各种各样的	温暖	-	超过	菜肴	.

或者做成肉馅土豆卷，或者做成各种加热过的菜肴。

[steɪk] [ɪn] ['kæsəroʊl]

Steak	en	Casserole
牛排	英文	沙锅

炖牛排

[juːz][ə; eɪ] [raʊnd] [steɪk] ([faɪv]) [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]

Use	a	Round	Steak	(	5	)	1	inch	thick
使用	一个	圆形的	牛排	(	5	)	1	英寸	厚的

使用一块厚 1 英寸的圆形牛排 (5)。

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [ˌʌn'kʊkt] [steɪk] [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [skwer]

2	pounds	uncooked	steak	cut	in	pieces	2	inches	square
2	磅	生	牛排	切	在	件	2	英寸	正方形

2磅生牛排切成2英寸见方的小块

[wʌn] ['kʌpfʊl] [smɔːl] [waɪt] ['bʌt(ə)n] ['ʌnjənz]

1	cupful	small	white	button	onions
1	一杯	小的	白色的	按钮	洋葱

杯小白洋葱

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

1	tablespoonful	chopped	parsley
1	一汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

½ ['kʌpfʊl] ['kærət] [kʌt] [ɪn] [daɪs]

½	cupful	carrot	cut	in	dice
½	一杯	胡萝卜	切	在	骰子

半杯切丁的胡萝卜

½ ['kʌpfʊl] [waɪt] ['tɜːrnɪp] [kʌt] [ɪn] [daɪs]

½	cupful	white	turnip	cut	in	dice
½	一杯	白色的	芜菁	切	在	骰子

半杯切丁的白萝卜

¼ ['tispʊnˌfʊl] ['seləri] - [siːd]

¼	teaspoonful	celery	-	seed
¼	一茶匙	芹菜	-	种子

¼茶匙芹菜籽

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [sɔːlt]

1	teaspoonful	salt
1	一茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tispʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]

¼	teaspoonful	white	pepper
¼	一茶匙	白色的	胡椒

¼茶匙白胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] [ˈkʌpˌfʊlz] [ˈswɪfts] [biːf] [ˈekstrækt; ɪkˈstrækt] [ɔːr] [ʌv; əv] [stɑːk] [ˈbɔɪlɪŋ] [hɑːt]

2	**cupfuls**	**Swift's**	**beef**	**extract**	**or**	**of**	**stock**	**boiling**	**hot**
2	杯	斯威夫特的	牛肉	提炼	或者	的	库存	沸腾	热的

杯斯威夫特牛肉提取物或沸腾的肉汤

[ˈkʌvər] [ðə; ðɪ] [ˈbɑːtəm] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [ˈkæsəroʊl] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [ˈleɪər] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] [mɪkst] [ˈvedʒtəb(ə)lz] .

Cover	**the**	**bottom**	**of**	**the**	**casserole**	**with**	**a**	**layer**	**of**	**the**	**mixed**	**vegetables**	**.**
覆盖	这	底部	的	这	沙锅	和	一个	层	的	这	混合	蔬菜	.

在砂锅底部铺上一层什锦蔬菜。

[pʊt] [ɪn] [æn; ən] [ˈaɪərn] [ˈfraɪɪŋ] - [pæn] [ˈoʊvər] [ðə; ðɪ] [ˈfaɪər] [tuː; tə] [hiːt] .

Put	**in**	**an**	**iron**	**frying**	**-**	**pan**	**over**	**the**	**fire**	**to**	**heat**	**.**
放	在	一个	铁	煎炸	-	平底锅	超过	这	火	到	热	.

放入铁锅中，置于火上加热。

[wen] [hɑːt] , [rʌb] [ˈoʊvər] [ðə; ðɪ] [ˈbɑːtəm] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [piːs] [ʌv; əv] [ˈswɪfts] [ˈpriːmiəm] [ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn]

When	**hot**	**,**	**rub**	**over**	**the**	**bottom**	**with**	**a**	**piece**	**of**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
什么时候	热的	,	擦	超过	这	底部	和	一个	片	的	斯威夫特的	优质的	人造黄油

.

:

.

趁热用一块 Swift's Premium Oleomargarine 涂抹底部。

[leɪ] [ɪn] [ðə; ðɪ] [ˈpiːsɪz] [ʌv; əv] [steɪk] [ænd; ənd] [braʊn] [ˈkwɪkli] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] .

Lay	**in**	**the**	**pieces**	**of**	**steak**	**and**	**brown**	**quickly**	**on**	**both**	**sides**	**.**
莱	在	这	件	的	牛排	和	棕色的	迅速地	在	两个都	侧面	.

将牛排块放入锅中，快速煎至两面金黄。

[rɪˈmuːv] [ðem; ðəm] [frʌm; frəm] [ðə; ðɪ] [ˈfraɪɪŋ] - [pæn] [ænd; ənd] [əˈreɪndʒ] [ɑːn] [ðə; ðɪ] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [ðə; ðɪ] [ˈkæsəroʊl] .

Remove	**them**	**from**	**the**	**frying**	**-**	**pan**	**and**	**arrange**	**on**	**the**	**vegetables**	**in**	**the**	**casserole**	**.**
消除	他们	从	这	煎炸	-	平底锅	和	安排	在	这	蔬菜	在	这	沙锅	.

将它们从煎锅中取出，摆放在砂锅菜中的蔬菜上。

[ˈkʌvər] [ðem; ðəm] [wɪð; wɪθ] [ðə; ðɪ] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈvedʒtəb(ə)lz] .

Cover	**them**	**with**	**the**	**remaining**	**vegetables**	**.**
覆盖	他们	和	这	其余的	蔬菜	.

用剩下的蔬菜盖住它们。

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˈoʊvər] [ðə; ðɪ] [ˈseləri] - [siːd] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] [ˈpepər] , [ænd; ənd] [ðen] [pɔːr] [ðə; ðɪ] [hɑːt] [stɑːk] [ˈoʊvər] [ɔːl] .

Sprinkle	**over**	**the**	**celery**	**-**	**seed**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**pepper**	**,**	**and**	**then**	**pour**	**the**	**hot**	**stock**	**over**	**all**	**.**
撒	超过	这	芹菜	-	种子	,	盐	,	和	胡椒	,	和	然后	倒	这	热的	库存	超过	全部	.

撒上芹菜籽、盐和胡椒粉，然后把热高汤浇在上面。

[ˈkʌvər] [ðə; ðɪ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [fɔːr; fər] [wʌn] [ˈaʊər] [ɪn] [ə; eɪ] [kwɪk] [ˈʌv(ə)n] .

Cover	**the**	**dish**	**and**	**bake**	**for**	**one**	**hour**	**in**	**a**	**quick**	**oven**	**.**
覆盖	这	盘子	和	烤	为了	一	小时	在	一个	快的	烤箱	.

盖上盖子，放入低温烤箱烘烤一小时。

[steɪk] [ɪn] [ˈkæsəroʊl] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [sent] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [ˈteɪbl] [ɪn] [ðə; ðɪ] [seɪm] [dɪʃ] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [kʊkt] .

Steak	**en**	**Casserole**	**should**	**be**	**sent**	**to**	**the**	**table**	**in**	**the**	**same**	**dish**	**in**	**which**	**it**	**is**	**cooked**	**.**
牛排	英文	沙锅	应该	是	发送	到	这	桌子	在	这	相同的	盘子	在	哪个	它	是	煮熟	.

炖牛排应该用烹饪用的同一个盘子盛装端上桌。

[ðə; ði] [steɪk] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [braʊn] [ænd; ənd] ['tendər] , [ðə; ði] ['vedʒtəb(ə)lz] ['slaɪtli] [braʊn] , [ænd; ənd]

The	steak	should	be	brown	and	tender	,	the	vegetables	slightly	brown	,	and
这	牛排	应该	是	棕色的	和	投标	,	这	蔬菜	轻微地	棕色的	,	和

[ðə; ði] [stɑːk] ['nɪrli] [ɔːl] [əb'zɔːrbd] .

the	stock	nearly	all	absorbed	.
这	库存	几乎	全部	吸收	.

牛排应该呈棕色且鲜嫩，蔬菜略呈棕色，汤汁几乎全部被吸收。

['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɪz][juː] . [es] . ['gʌvərnmənt] [ɪn'spektɪd] [ænd; ənd] [pæst] .

Swift's	Premium	Oleomargarine	is	U	.	S	.	Government	Inspected	and	Passed	.
斯威夫特的	优质的	人造黄油	是	U	.	S	.	政府	检查	和	通过了	.

Swift's Premium Oleomargarine 已通过美国政府检验并合格。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [sɪks]]

[	Page	Twenty	-	six	]
[	页	二十	-	六	]

[第二十六页]

[biːf] [loʊf]

Beef	Loaf
牛肉	面包

牛肉饼

[juːz] [kʌts] [frʌm; frəm] [tʃʌk] ([wʌn]) [ɔːr][ðə; ði] [raʊnd] ([faɪv])

Use	cuts	from	Chuck	(	1	)	or	the	Round	(	5	)
使用	削减	从	查克	(	1	)	或者	这	圆形的	(	5	)

使用 Chuck (1) 或 Round (5) 的切块

[fɔːr] [paʊndz] [ˌʌn'kʊkt] [miːt] [tʃɑːpt] [faɪn]

4	pounds	uncooked	meat	chopped	fine
4	磅	生	肉	切碎	美好的

4磅生肉切碎

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] [bred] - [krʌmz]

2	cupfuls	bread	-	crumbs
2	杯	面包	-	面包屑

杯面包屑

[ˌtuː'tuː] ['teɪblˌspuːnfʊl] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]

2	tablespoonfuls	chopped	parsley
2	汤匙	切碎	香菜

2汤匙切碎的欧芹

[wʌn]['lev(ə)l] ['tispʊnˌfʊl] ['pepər]

1	level	teaspoonful	pepper
1	等级	一茶匙	胡椒

平茶匙胡椒粉

[fɔːr] [egz] [ʌn'biːtn]

4	eggs	unbeaten
4	鸡蛋	不败

4个未打散的鸡蛋

[wʌn][lɑːrdʒ] ['ʌnjən] [tʃɑːpt] [faɪn]

1	large	onion	chopped	fine
1	大的	洋葱	切碎	美好的

1个大洋葱切碎

[ˌtuː'tuː] ['raʊndɪŋ] ['tiːspuːnˌfʊl] [sɔːlt]

2	rounding	teaspoonfuls	salt
2	四舍五入	茶匙	盐

2茶匙盐

[mɪks] [miːt] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .
Mix **meat** **and** **onion** **.**
混合 肉 和 洋葱 .

将肉和洋葱混合。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][draɪ] [ɪn'griːdiənts] [nekst] .
Add **the** **dry** **ingredients** **next** **.**
添加 这 干燥 原料 下一个 .

接下来加入干料。

[mɪks] [wel] , [ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [egz] .
Mix **well** **,** **then** **add** **the** **eggs** **.**
混合 出色地 , 然后 添加 这 鸡蛋 .

充分搅拌，然后加入鸡蛋。

[pæk] [ɔːl] [daʊn] [hɑːrd][ɪn][ə; eɪ] [skwer] [bred] - [pæn][soʊ][ðə; ði][loʊf] [wɪl] [teɪk] [ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv][ðə; ði]
Pack **all** **down** **hard** **in** **a** **square** **bread** **-** **pan** **so** **the** **loaf** **will** **take** **the** **form** **of** **the**
盒 全部 向下 难的 在 一个 正方形 面包 - 平底锅 所以 这 面包 将要 拿 这 形式 的 这
[pæn] .
pan **.**
平底锅 .

将所有材料压实到方形面包模具中，使面包能够贴合模具的形状。

[beɪk] [fɔːr; fər] [tuː] ['aʊərz][ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərətli] [kwɪk] ['ʌv(ə)n] ,
Bake **for** **two** **hours** **in** **a** **moderately** **quick** **oven** **,**
烤 为了 二 小时 在 一个 中等程度 快的 烤箱 ,

在中等温度的烤箱中烘烤两个小时。

['beɪstɪŋ] ['evri] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [wɪð; wɪθ][hɑːt] ['swɪfts] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'strækt][ɔːr][hɑːt] [stɑːk] .
basting **every** **fifteen** **minutes** **with** **hot** **Swift's** **Beef** **Extract** **or** **hot** **stock** **.**
涂抹 每一个 十五 分钟 和 热的 斯威夫特的 牛肉 提炼 或者 热的 库存 .

每隔十五分钟用热的斯威夫特牛肉提取物或热肉汤涂抹一次。

[wen] [dʌn] , [set] [ə'weɪ] [ɪn][ðə; ði][pæn] [ʌn'tɪl][koʊld] .
When **done** **,** **set** **away** **in** **the** **pan** **until** **cold** **.**
什么时候 完毕 , 放 离开 在 这 平底锅 直到 寒冷的 .

完成后，放在锅里冷却。

[tuː; tə] [sɜːrv] ,
To **serve** **,**
到 服务 ,

服务，

[tɜːrn][aʊt][ɑːn][ə; eɪ] ['plætər] [ænd; ənd][kʌt][ɪn] [θɪn] ['slaɪsɪz][ænd; ənd] [sɜːrv] [wɪð; wɪθ]['kætsəp][ɔːr][wɪð; wɪθ]
turn **out** **on** **a** **platter** **and** **cut** **in** **thin** **slices** **and** **serve** **with** **catsup** **or** **with**
转动 出去 在 一个 拼盘 和 切 在 薄的 切片 和 服务 和 番茄酱 或者 和
[kriːm] ['hɔːrsrædɪʃ] [sɔːs] .
cream **horseradish** **sauce** **.**
奶油 辣根 酱 .

将肉饼倒扣在盘子上，切成薄片，佐以番茄酱或奶油辣根酱食用。

['resəpi] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['lætər] [ɪz]['gɪv(ə)n] ['ʌndər] " [biːf] - [lɑː][moʊd] .
Recipe **for** **the** **latter** **is** **given** **under** **"** **Beef** **à** **la** **Mode** **.**
食谱 为了 这 后者 是 给定 在下面 " 牛肉 - 拉 模式 .

后者的食谱在“牛肉冰淇淋”下给出。

" ['lɪt(ə)l] [biːf] [keɪks]
" **Little** **Beef** **Cakes**
" 小的 牛肉 蛋糕

“小牛肉饼”

[juːz] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃiːpər] [kʌts]
Use any of the cheaper cuts
使用 任何 的 这 更便宜 削减

使用任何价格较低的切法

[wʌn] [paʊnd] [ˌʌn'kʊkt] [biːf] [tʃɑːpt] [faɪn]
1 pound uncooked beef chopped fine
1 磅 生 牛肉 切碎 美好的

1磅生牛肉切碎

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]
1 tablespoonful Swift's Premium Oleomargarine
1 一汤匙 斯威夫特的 优质的 人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['flaʊər]
1 tablespoonful flour
1 一汤匙 面粉

1汤匙面粉

½ ['tispʊnˌfʊl] [sɔːlt]
½ teaspoonful salt
½ 一茶匙 盐

半茶匙盐

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
1 tablespoonful grated onion
1 一汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['kʌpˌfʊlz] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'stræktɪd] [ɔːr] [stɑːk]
2 cupfuls beef extract or stock
2 杯 牛肉 提炼 或者 库存

杯牛肉提取物或牛肉汤

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['kɪtʃɪn] [buː'keɪ]
1 teaspoonful kitchen bouquet
1 一茶匙 厨房 花束

1茶匙厨房花束

¼ ['tispʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]
¼ teaspoonful white pepper
¼ 一茶匙 白色的 胡椒

¼茶匙白胡椒粉

[ʃeɪp] [ðə; ði] [miːt] ['ɪntuː]['lɪt(ə)l] [keɪks] .
Shape the meat into little cakes .
形状 这 肉 进入 小的 蛋糕 .

将肉捏成小饼状。

[pʊt][ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɪn][ə; eɪ] ['fraɪɪŋ] - [pæn] ,
Put the oleomargarine in a frying - pan ,
放 这 人造黄油 在 一个 煎炸 - 平底锅 ,

将人造黄油放入煎锅中，

[ænd; ənd] [wen] [hɑːt] [leɪ] [ɪn][ðə; ði] [keɪks] [ænd; ənd] [braʊn] ['kwɪkli] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .
and when hot lay in the cakes and brown quickly on both sides .
和 什么时候 热的 躺 在 这 蛋糕 和 棕色的 迅速地 在 两个都 侧面 .

锅热后放入饼，快速煎至两面金黄。

[ðen] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [keɪks] .
Then remove the cakes .
然后 消除 这 蛋糕 .

然后把蛋糕取出来。

['ɪntuː][ðə; ði][ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][left][ɪn][ðə; ði][pæn][pʊt][ðə; ði]['flaʊər][ænd; ənd] [braʊn] .

Into	**the**	**oleomargarine**	**left**	**in**	**the**	**pan**	**put**	**the**	**flour**	**and**	**brown**	**.**
进入	这	人造黄油	左边	在	这	平底锅	放	这	面粉	和	棕色的	.

将面粉加入锅中剩余的人造黄油中，炒至棕色。

[ðen] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] [stɑːk] ['grædʒuəli] , ['stɜːrɪŋ] [ɔːl][ðə; ði][taɪm][soʊ][ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ] [lʌmps] .

Then	**add**	**the**	**stock**	**gradually**	**,**	**stirring**	**all**	**the**	**time**	**so**	**there**	**will**	**be**	**no**	**lumps**	**.**
然后	添加	这	库存	逐步地	,	搅拌	全部	这	时间	所以	那里	将要	是	不	肿块	.

然后慢慢加入高汤，不停搅拌，以免结块。

[wen] [smuːð] [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['siːzniŋz] .

When	**smooth**	**add**	**the**	**seasonings**	**.**
什么时候	光滑的	添加	这	调味料	.

搅拌至顺滑后加入调味料。

[ðen] [leɪ][ɪn][ðə; ði] [biːf] [keɪks] , ['kʌvər] , [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] .

Then	**lay**	**in**	**the**	**beef**	**cakes**	**,**	**cover**	**,**	**and**	**cook**	**slowly**	**for**	**five**	**minutes**	**.**
然后	躺	在	这	牛肉	蛋糕	,	覆盖	,	和	厨师	缓慢地	为了	五	分钟	.

然后放入牛肉饼，盖上盖子，小火煮五分钟。

[sɜːrv] [æt; ət][wʌns][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [sɔːs] [pɔːd] ['oʊvər][ðem; ðəm] .

Serve	**at**	**once**	**with**	**the**	**sauce**	**poured**	**over**	**them**	**.**
服务	在	一次	和	这	酱	倾倒	超过	他们	.

趁热淋上酱汁即可食用。

[hæv; həv][juː; jʊ][traɪd] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn] ?

Have	**you**	**tried**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**	**?**
有	你	尝试	斯威夫特的	优质的	人造黄油	?

你试过Swift的高级人造黄油吗?

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wɜːrθ] ['traɪɪŋ] .

It	**is**	**worth**	**trying**	**.**
它	是	值得	尝试	.

值得一试。

[[peɪdʒ] ['twenti] - ['sev(ə)n]]

[	**Page**	**Twenty**	**-**	**seven**	**]**
[	页	二十	-	七	]

[第二十七页]

['kɜːri] [bɔːlz]

Curry	**Balls**
咖喱	球

咖喱球

[juːz] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃiːpər] [kʌts]

Use	**any**	**of**	**the**	**cheaper**	**cuts**
使用	任何	的	这	更便宜	削减

使用任何价格较低的切法

[wʌn] [paʊnd] [ˌʌn'kʊkt] [biːf] [tʃɑːpt] [faɪn]

1	**pound**	**uncooked**	**beef**	**chopped**	**fine**
1	磅	生	牛肉	切碎	美好的

1磅生牛肉切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

2	**tablespoonfuls**	**Swift's**	**Premium**	**Oleomargarine**
2	汤匙	斯威夫特的	优质的	人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['flaʊər]

1	**tablespoonful**	**flour**
1	一汤匙	面粉

1汤匙面粉

[wʌn] ['lev(ə)l] ['tispʊnˌfʊl] [sɔ:lt]

1	level	teaspoonful	salt
1	等级	一茶匙	盐

平茶匙盐

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] ['kɜ:ri] - ['paʊdər]

1	teaspoonful	curry	-	powder
1	一茶匙	咖喱	-	粉末

1茶匙咖喱粉

[wʌn] ['ʌnjən] [tʃɑ:pt]

1	onion	chopped
1	洋葱	切碎

1个洋葱切碎

[wʌn] ['kʌpfʊl] [streɪnd] [tə'meɪtoʊz]

1	cupful	strained	tomatoes
1	一杯	紧张	西红柿

杯沥干水分的番茄

¼ ['tispʊnˌfʊl] [waɪt] ['pepər]

¼	teaspoonful	white	pepper
¼	一茶匙	白色的	胡椒

¼茶匙白胡椒粉

[meɪk] [ðə; ði] [mi:t] ['ɪntu:]['lɪt(ə)l] [bɔ:lz] .

Make	the	meat	into	little	balls	.
制作	这	肉	进入	小的	球	.

将肉馅捏成小丸子。

[pʊt] [wʌn] ['teɪblspu:n] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] [ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] ,

Put	one	tablespoon	oleomargarine	in	frying	-	pan	,
放	一	汤匙	人造黄油	在	煎炸	-	平底锅	,

在煎锅里放入一汤匙人造黄油，

[ænd; ənd] [ɪn] [ˌaɪ 'ti:] [kʊk] [ðə; ði] ['ʌnjən] ['sloʊli] [wɪ'ðaʊt] ['braʊnɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['ʌnjən] [ɪz] [sɔ:ft] .

and	in	it	cook	the	onion	slowly	without	browning	it	until	the	onion	is	soft	.
和	在	它	厨师	这	洋葱	缓慢地	没有	褐变	它	直到	这	洋葱	是	柔软的	.

用小火慢慢煮洋葱，不要煮至焦黄，直到洋葱变软。

[ðen] [ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði] ['kɜ:ri] - ['paʊdər] [ænd; ənd] [mi:t] [bɔ:lz] ,

Then	add	the	curry	-	powder	and	meat	balls	,
然后	添加	这	咖喱	-	粉末	和	肉	球	,

然后加入咖喱粉和肉丸。

[ænd; ənd] [ʃeɪk] [ðə; ði][pæn]['oʊvər][ə; eɪ] [kwɪk] ['faɪər][fɔ:r; fər][ten] ['mɪnɪts] .

and	shake	the	pan	over	a	quick	fire	for	ten	minutes	.
和	摇	这	平底锅	超过	一个	快的	火	为了	十	分钟	.

将平底锅放在快火上摇晃十分钟。

[pʊt][ðə; ði]['sekənd] ['teblspʊnˌfʊl] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn][ɪn] [ə'nʌðər] ['fraɪɪŋ] - [pæn] , [ænd; ənd] [wen] [hɑ:t]

Put	the	second	tablespoonful	oleomargarine	in	another	frying	-	pan	,	and	when	hot
放	这	第二	一汤匙	人造黄油	在	其他	煎炸	-	平底锅	,	和	什么时候	热的

[ˌeɪ di: 'di:][tu:; tə][ˌaɪ 'ti:][ðə; ði]['flaʊər] .

add	to	it	the	flour	.
添加	到	它	这	面粉	.

将第二汤匙人造黄油放入另一个煎锅中，加热后加入面粉。

[stɜ:r] [wel] , [ðen] [ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði][sɔ:lt] , ['pepər] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊ] .

Stir	well	,	then	add	the	salt	,	pepper	and	tomato	.
搅拌	出色地	,	然后	添加	这	盐	,	胡椒	和	番茄	.

搅拌均匀，然后加入盐、胡椒粉和番茄。

[let] [kʌm] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] [ðen] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði] [miːt] [bɔːlz] .

Let	come	to	a	boil	and	then	pour	over	the	meat	balls	.
让	来	到	一个	熬	和	然后	倒	超过	这	肉	球	.

水烧开后，浇在肉丸上。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [fɔːr; fər][faɪv] ['mɪnɪts] .

Cover	and	cook	slowly	for	five	minutes	.
覆盖	和	厨师	缓慢地	为了	五	分钟	.

盖上锅盖，小火煮五分钟。

['kɜːri] [bɔːlz] [ɑːr; ər]['naɪsɪst] [sɜːrvd] [wɪð; wɪθ] [bɔɪld] [raɪs] .

Curry	balls	are	nicest	served	with	boiled	rice	.
咖喱	球	是	最友善的	服务	和	煮沸	米	.

咖喱球配米饭吃味道最佳。

['smʌðəd] [biːf] [wɪð; wɪθ][kɔːrn] ['pʊdɪŋ]

Smothered	Beef	with	Corn	Pudding
窒息	牛肉	和	玉米	布丁

玉米布丁炖牛肉

[juːz] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði] ['tʃiːpər] [kʌts]

Use	any	of	the	cheaper	cuts
使用	任何	的	这	更便宜	削减

使用任何价格较低的切法

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [ˌʌn'kʊkt] [biːf] [tʃɑːpt] [faɪn]

2	pounds	uncooked	beef	chopped	fine
2	磅	生	牛肉	切碎	美好的

2磅生牛肉切碎

[wʌn]['lev(ə)l] ['tispʊnˌfʊl] [sɔːlt]

1	level	teaspoonful	salt
1	等级	一茶匙	盐

平茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪblˌspuːnfʊl] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn]

2	tablespoonfuls	Swift's	Premium	Oleomargarine
2	汤匙	斯威夫特的	优质的	人造黄油

汤匙 Swift's 高级人造黄油

¼ ['tispʊnˌfʊl] ['pepər]

¼	teaspoonful	pepper
¼	一茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ðɪs] [miːt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [friː] [frʌm; frəm][fæt] .

This	meat	should	be	free	from	fat	.
这	肉	应该	是	自由的	从	胖的	.

这种肉应该不含脂肪。

[hæv; həv] ['redi] [æn; ən]['aɪərn][pæn] ['veri] [hɑːt] .

Have	ready	an	iron	pan	very	hot	.
有	准备好	一个	铁	平底锅	非常	热的	.

准备一个非常热的铁锅。

[pʊt][ðə; ði] [tʃɑːpt] [miːt] [ɪn][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd][set][ɪn][ə; eɪ] ['veri][hɑːt]['ʌv(ə)n][fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] ,

Put	the	chopped	meat	in	it	and	set	in	a	very	hot	oven	for	fifteen	minutes	,
放	这	切碎	肉	在	它	和	放	在	一个	非常	热的	烤箱	为了	十五	分钟	,

把肉丁放进去，放入高温烤箱烤十五分钟。

['stɜːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][wʌns][ɔːr][twaɪs] .

stirring	it	once	or	twice	.
搅拌	它	一次	或者	两次	.

搅拌一两次。

[ðen] [ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] , [sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] , [ænd; ənd] [sɜːrv] [æt; ət][wʌns][wɪð; wɪθ]

Then	**add**	**the**	**oleomargarine**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**,**	**and**	**serve**	**at**	**once**	**with**
然后	添加	这	人造黄油	,	盐	和	胡椒	,	和	服务	在	一次	和

然后加入人造黄油、盐和胡椒粉，立即食用。

[kɔːrn] [ˈpʊdɪŋ]

Corn	**Pudding**
玉米	布丁

玉米布丁

[wʌn][kæn; kən][kɔːrn]

1	**can**	**corn**
1	能	玉米

1罐玉米

[wʌn] [ˈkʌpfʊl] [mɪlk]

1	**cupful**	**milk**
1	一杯	牛奶

杯牛奶

[wʌn][ˈlev(ə)l] [ˈtispʊnˌfʊl] [sɔːlt]

1	**level**	**teaspoonful**	**salt**
1	等级	一茶匙	盐

平茶匙盐

[wʌn] [ˈtispʊnˌfʊl] [ˈbeɪkɪŋ] - [ˈpaʊdər]

1	**teaspoonful**	**baking**	**-**	**powder**
1	一茶匙	烘烤	-	粉末

1茶匙泡打粉

¼ [ˈtispʊnˌfʊl] [waɪt] [ˈpepər]

¼	**teaspoonful**	**white**	**pepper**
¼	一茶匙	白色的	胡椒

¼茶匙白胡椒粉

[θriː] [egz]

3	**eggs**
3	鸡蛋

3个鸡蛋

1¾ [ˈkʌpˌfʊlz] [ˈflaʊər]

1¾	**cupfuls**	**flour**
1¾	杯	面粉

1¾ 杯面粉

[mɪks][kɔːrn][wɪð; wɪθ][mɪlk] , [sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .

Mix	**corn**	**with**	**milk**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
混合	玉米	和	牛奶	,	盐	和	胡椒	.

将玉米粒与牛奶、盐和胡椒粉混合。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði] [joʊk] , [wel] [ˈbiːtn] .

Add	**the**	**yolks**	**,**	**well**	**beaten**	**.**
添加	这	蛋黄	,	出色地	被打败	.

加入打散的蛋黄。

[sɪft][ðə; ði]['flaʊər][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ˌaɪ 'tiː]['grædʒuəli] .

Sift	**the**	**flour**	**with**	**the**	**baking**	**-**	**powder**	**and**	**add**	**it**	**gradually**	**.**
筛	这	面粉	和	这	烘烤	-	粉末	和	添加	它	逐步地	.

将面粉和泡打粉一起过筛，然后逐渐加入。

['læstli] , [foʊld][ɪn][ðə; ði] [wel] - ['biːtn] [waɪts] [ʌv; əv][ðə; ði] [egz] .

Lastly	**,**	**fold**	**in**	**the**	**well**	**-**	**beaten**	**whites**	**of**	**the**	**eggs**	**.**
最后	,	折叠	在	这	出色地	-	被打败	白人	的	这	鸡蛋	.

最后，拌入打发好的蛋白。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [kwɪk] ['ʌv(ə)n][fɔ:r; fər] ['θɜ:rti] ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**quick**	**oven**	**for**	**thirty**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	快的	烤箱	为了	三十	分钟	.

用高温烤箱烤30分钟。

[ðə; ði] [haɪ] [praɪs][ʌv; əv] ['bʌtər] [hæz; həz][noʊ] ['terər] [fɔ:r; fər]['jʊzər] [ʌv; əv] ['swɪfts] ['pri:miəm]

The	**high**	**price**	**of**	**butter**	**has**	**no**	**terror**	**for**	**users**	**of**	**Swift's**	**Premium**
这	高的	价格	的	黄油	有	不	恐怖	为了	用户	的	斯威夫特的	优质的

[ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] .

Oleomargarine	**.**
人造黄油	.

对于Swift's高级人造黄油的用户来说，黄油的高价并不会造成任何困扰。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [eɪt]]

[	**Page**	**Twenty**	**-**	**eight**	**]**
[	页	二十	-	八	]

[第二十八页]

['bi:fsteɪk] [paɪ]

Beefsteak	**Pie**
牛排	馅饼

牛排派

[ju:z][ðə; ði][flæŋk] [steɪk] (['sɛvən]) [ɔ:r] [raʊnd] ([faɪv])

Use	**the**	**Flank**	**Steak**	**(**	**7**	**)**	**or**	**Round**	**(**	**5**	**)**
使用	这	侧翼	牛排	(	7	)	或者	圆形的	(	5	)

使用牛腩肉（7）或牛后腿肉（5）

[ˌtu:'tu:] [paʊndz] [ˌʌn'kʊkt] [mi:t] [kʌt][ɪn] [ɪntʃ] [kju:bz]

2	**pounds**	**uncooked**	**meat**	**cut**	**in**	**inch**	**cubes**
2	磅	生	肉	切	在	英寸	立方体

2磅生肉切成1英寸见方的方块

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['flaʊər]

1	**cupful**	**flour**
1	一杯	面粉

杯面粉

[wʌn] ['teblspʊnˌfʊl] ['pɑ:rsli] [tʃɑ:pt] [faɪn]

1	**tablespoonful**	**parsley**	**chopped**	**fine**
1	一汤匙	香菜	切碎	美好的

1汤匙切碎的欧芹

¼ [paʊnd] ['su:ɪt] [fri:d] [ʌv; əv] ['membreɪn] [ænd; ənd] [tʃɑ:pt] [faɪn]

¼	**pound**	**suet**	**freed**	**of**	**membrane**	**and**	**chopped**	**fine**
¼	磅	羊脂	自由	的	膜	和	切碎	美好的

¼磅牛油，去除膜并切碎

[wʌn] ['ʌnjən] [tʃɑ:pt] [faɪn]

1	**onion**	**chopped**	**fine**
1	洋葱	切碎	美好的

1个洋葱，切碎

[wʌn] ['kʌpfʊl] ['swɪfts] [bi:f] ['ekstrækt; ɪk'strækt][ɔ:r] [stɑ:k] ['bɔɪlɪŋ] [hɑ:t]

1	**cupful**	**Swift's**	**beef**	**extract**	**or**	**stock**	**boiling**	**hot**
1	一杯	斯威夫特的	牛肉	提炼	或者	库存	沸腾	热的

杯 Swift's 牛肉提取物或牛肉高汤，滚烫

[wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [sɔ:lt]

1	**teaspoonful**	**salt**
1	一茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tispʊnˌfʊl] ['pepər]
¼ teaspoonful pepper
¼ 一茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[pʊt] [miːt] [ɪn] [diːp] ['pʊdɪŋ] - [dɪʃ] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][ˌaɪ 'tiː] ['pɑːrsli] , ['ʌnjən] , [sɔːlt][ænd; ənd]
Put meat in deep pudding - dish and sprinkle over it parsley , onion , salt and
放 肉 在 深的 布丁 - 盘子 和 撒 超过 它 香菜 , 洋葱 , 盐 和
['pepər] .
pepper .
胡椒 .

将肉放入深布丁盘中，撒上欧芹、洋葱、盐和胡椒粉。

[tuː; tə][ðə; ði]['suːɪt][ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['flaʊər] , [ə; eɪ] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt] , [ænd; ənd] [sə'fɪʃ(ə)nt] [aɪs]['wɔːtər]
To the suet add the flour , a pinch of salt , and sufficient ice water
到 这 羊脂 添加 这 面粉 , 一个 捏 的 盐 , 和 充足的 冰 水
[tuː; tə]['mɔɪs(ə)n] ,
to moisten ,
到 濡 ,

将面粉、一小撮盐和适量冰水加入牛油中，使其湿润。

[bʌt; bət][nɑːt][tuː; tə] [meɪk] [wet] .
but not to make wet .
但 不是 到 制作 湿的 .

但不要弄湿。

[niːd] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [roʊld] [aʊt][ɪn][ə; eɪ] [krʌst] [lɑːrdʒ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə]['kʌvər]
Knead a little until it can be rolled out in a crust large enough to cover
揉 一个 小的 直到 它 能 是 滚动 出去 在 一个 地壳 大的 足够的 到 覆盖
[ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][ðə; ði] ['pʊdɪŋ] - [dɪʃ] .
the top of the pudding - dish .
这 顶部 的 这 布丁 - 盘子 .

稍微揉捏一下，直到可以擀成足够大的面皮，盖住布丁盘的顶部。

[pɔːr] [ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [stɑːk] ['oʊvər][ðə; ði] [miːt] .
Pour the boiling stock over the meat .
倒 这 沸腾 库存 超过 这 肉 .

将沸腾的肉汤浇在肉上。

[spred] [ðə; ði] [krʌst] ['oʊvər][ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [kʌt][ə; eɪ][slɪt][ɪn][ðə; ði][tɑːp] .
Spread the crust over it and cut a slit in the top .
传播 这 地壳 超过 它 和 切 一个 缝隙 在 这 顶部 .

将饼皮铺在上面，然后在顶部切一道口子。

[brʌʃ] ['oʊvər][wɪð; wɪθ][mɪlk][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n][wʌn][ænd; ənd][ə; eɪ]['kwɔːrtər]
Brush over with milk and bake in a moderate oven one and a quarter
刷子 超过 和 牛奶 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 一 和 一个 四分之一
['aʊərz] .
hours .
小时 .

刷上牛奶，放入中等温度的烤箱烘烤一个半小时。

[sɜːrv] [ɪn] [seɪm] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['næpkɪn]['foʊldɪd][ə'raʊnd][ˌaɪ 'tiː] .
Serve in same dish with a napkin folded around it .
服务 在 相同的 盘子 和 一个 餐巾 折叠 大约 它 .

用原盘盛装，并用餐巾包好。

[breɪzd] [biːf]
Braised Beef
炖 牛肉

红烧牛肉

[juːz] [ɪntʃ] [θɪk] [slaɪs] [frʌm; frəm] ['ʌndər] [raʊnd] ([faɪv])

Use	**inch**	**thick**	**slice**	**from**	**Under**	**Round**	**(**	**5**	**)**
使用	英寸	厚的	片	从	在下面	圆形的	(	5	)

使用 1 英寸厚的 Under Round (5) 切片

½ ['kʌpfʊl] ['ʌnjən] [tʃɑːpt]

½	**cupful**	**onion**	**chopped**
½	一杯	洋葱	切碎

半杯切碎的洋葱

½ ['kʌpfʊl] ['kærət] [kʌt] [ɪn] [daɪs]

½	**cupful**	**carrot**	**cut**	**in**	**dice**
½	一杯	胡萝卜	切	在	骰子

半杯胡萝卜丁

½ ['kʌpfʊl] ['tɜːrnɪp] [kʌt] [ɪn] [daɪs]

½	**cupful**	**turnip**	**cut**	**in**	**dice**
½	一杯	芜菁	切	在	骰子

半杯切丁的芜菁

½ ['kʌpfʊl] ['seləri] [kʌt] [ɪn] ½ - [ɪntʃ] [leŋθs]

½	**cupful**	**celery**	**cut**	**in**	**½**	**-**	**inch**	**lengths**
½	一杯	芹菜	切	在	½	-	英寸	长度

半杯芹菜，切成半英寸长的段

[wʌn] [stem] ['pɑːrsli]

1	**stem**	**parsley**
1	干	香菜

根欧芹

[sɪks] ['pepəkɔːnz]

6	**peppercorns**
6	胡椒粒

6粒胡椒粒

[θriː] [kloʊvz]

3	**cloves**
3	丁香

3瓣丁香

[wʌn] [beɪ] - [liːf]

1	**bay**	**-**	**leaf**
1	湾	-	叶子

1片月桂叶

[wʌn] ['tispʊn,fʊl] [sɔːlt]

1	**teaspoonful**	**salt**
1	一茶匙	盐

1茶匙盐

[fɔːr] ['kʌp,fʊlz] ['swɪfts] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'strækt]

4	**cupfuls**	**Swift's**	**beef**	**extract**
4	杯	斯威夫特的	牛肉	提炼

杯 Swift's 牛肉提取物

[rʌb] [ðə; ðiː] [slaɪs] [ʌv; əv] [miːt] [wɪð; wɪθ] ['flaʊər] .

Rub	**the**	**slice**	**of**	**meat**	**with**	**flour**	**.**
擦	这	片	的	肉	和	面粉	.

将肉片抹上面粉。

[hæv; həv] ['redi] ['beɪkən] [ɔːr] [pɔːrk] [fæt] ['veri] [hɑːt] [ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .

Have	**ready**	**bacon**	**or**	**pork**	**fat**	**very**	**hot**	**in**	**frying**	**-**	**pan**	**.**
有	准备好	熏肉	或者	猪肉	胖的	非常	热的	在	煎炸	-	平底锅	.

准备好培根或猪油，在煎锅里烧热。

[leɪ] [ɪn][ðə; ði] [miːt] [ænd; ənd] [braʊn] ['kwɪkli] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] .
Lay in the meat and brown quickly on both sides .
莱 在 这 肉 和 棕色的 迅速地 在 两个都 侧面 .

放入肉块，快速煎至两面金黄。

[spred] [ðə; ði] ['siːzniŋz] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz]['oʊvər][ðə; ði] ['bɑːtəm] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] - [pæn] .
Spread the seasonings and vegetables over the bottom of a baking - pan .
传播 这 调味料 和 蔬菜 超过 这 底部 的 一个 烘烤 - 平底锅 .

将调味料和蔬菜铺在烤盘底部。

[leɪ] [ðə; ði] [braʊn] [miːt] [ə'pɑːn][ðem; ðəm] ; [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['swɪfts] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'strækt] ; ['kʌvər]
Lay the browned meat upon them ; add the Swift's beef extract ; cover
莱 这 棕色 肉 之上 他们 ; 添加 这 斯威夫特的 牛肉 提炼 ; 覆盖
,
,
,

将煎好的肉放在上面；加入斯威夫特牛肉提取物；盖上盖子，

[ænd; ənd] [beɪk] [θriː] ['aʊərz] [ɪn] ['veri] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] , ['beɪstɪŋ] ['evri] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .
and bake three hours in very slow oven , basting every fifteen minutes .
和 烤 三 小时 在 非常 慢的 烤箱 , 涂抹 每一个 十五 分钟 .

在低温烤箱中烘烤三个小时，每隔十五分钟刷一次油。

[tuː; tə] [sɜːrv] , [leɪ] [miːt] [ɪn] ['sentər] [ʌv; əv][ðə; ði] ['plætər] .
To serve , lay meat in center of the platter .
到 服务 , 躺 肉 在 中心 的 这 拼盘 .

上菜时，将肉放在盘子中央。

[pleɪs] ['vedʒtəb(ə)lz] [ə'raʊnd] [ˌaɪ 'tiː] .
Place vegetables around it .
地方 蔬菜 大约 它 .

在周围放些蔬菜。

[meɪk] [ə; eɪ] [braʊn] [sɔːs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['lɪkər] [left] [ɪn][pæn][ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz]
Make a brown sauce with the liquor left in pan and pour over the vegetables
制作 一个 棕色的 酱 和 这 酒 左边 在 平底锅 和 倒 超过 这 蔬菜
.
:
.

用锅里剩下的汤汁做成棕色酱汁，然后浇在蔬菜上。

[juːz] ['swɪfts] ['priːmiəm] [ˌoʊlioʊ'mɑːrdʒərɪn][ɑːn][jʊr; jər] ['teɪbl] [ænd; ənd][fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] .
Use Swift's Premium Oleomargarine on your table and for cooking .
使用 斯威夫特的 优质的 人造黄油 在 你的 桌子 和 为了 烹饪 .

在餐桌上和烹饪中使用Swift's高级人造黄油。

[[peɪdʒ] ['twenti] - [naɪn]]
[Page Twenty - nine]
[页 二十 - 九]

[第二十九页]

[braʊn] [biːf] [stuː] [wɪð; wɪθ] ['dʌmplɪŋz]
Brown Beef Stew with Dumplings
棕色的 牛肉 炖 和 饺子

牛肉炖饺子

[juːz] ['boʊni][end] ['ʃoʊldər] (-) [ɔːr] ['veɪni] [piːs] (['loʊər] [θriː])
Use Bony End Shoulder (10) or Veiny Piece (lower 3)
使用 骨质 结尾 肩膀 (-) 或者 静脉 片 (降低 3)

使用骨性末端肩部（10）或带静脉的部位（下3）

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [ˌʌnˈkʊkt] [biːf] [kʌt] [ɪn] [ɪntʃ] [kjuːbz]
2 **pounds** **uncooked** **beef** **cut** **in** **inch** **cubes**
2 磅 生 牛肉 切 在 英寸 立方体

2磅生牛肉切成1英寸见方的方块

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪblˌspuːnfʊl] [ˈflaʊər]
2 **tablespoonfuls** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [ˈtispʊnˌfʊl] [ˈkɪtʃɪn] [buˈkeɪ]
1 **teaspoonful** **kitchen** **bouquet**
1 一茶匙 厨房 花束

1茶匙厨房花束

[wʌn] [smɔːl] [ˈkærət] [kʌt] [ɪn] [daɪs]
1 **small** **carrot** **cut** **in** **dice**
1 小的 胡萝卜 切 在 骰子

1根小胡萝卜，切丁

¼ [ˈtispʊnˌfʊl] [ˈpepər]
¼ **teaspoonful** **pepper**
¼ 一茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wʌn] [ˈtispʊnˌfʊl] [sɔːlt]
1 **teaspoonful** **salt**
1 一茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [ˈaʊnsɪz] [ʌv; əv] [ˈsuːɪt]
2 **ounces** **of** **suet**
2 盎司 的 羊脂

2盎司牛油

[ˌtuːˈtuː] [ˈkʌpˌfʊlz] [ˈswɪfts] [biːf] [ˈekstrækt; ɪkˈstrækt] [ɔːr] [ʌv; əv] [stɑːk]
2 **cupfuls** **Swift's** **Beef** **Extract** **or** **of** **stock**
2 杯 斯威夫特的 牛肉 提炼 或者 的 库存

杯斯威夫特牛肉提取物或肉汤

[wʌn] [ˈʌnjən]
1 **onion**
1 洋葱

1个洋葱

[wʌn] [beɪ] - [liːf]
1 **bay** **-** **leaf**
1 湾 - 叶子

1片月桂叶

[roʊl] [ðə; ði] [miːt] [kjuːbz] [ɪn] [wʌn] [ˈteblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˈflaʊər] .
Roll **the** **meat** **cubes** **in** **one** **tablespoonful** **of** **the** **flour** **.**
卷 这 肉 立方体 在 一 一汤匙 的 这 面粉 .

将肉块裹上一汤匙面粉。

[pʊt] [ˈsuːɪt] [ɪn] [ˈfraɪɪŋ] - [pæn] [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ˈoʊvər] [ˈfaɪər] [ʌnˈtɪl] [meltid] .
Put **suet** **in** **frying** **-** **pan** **and** **shake** **over** **fire** **until** **melted** **.**
放 羊脂 在 煎炸 - 平底锅 和 摇 超过 火 直到 融化 .

将牛油放入煎锅中，用火摇晃至融化。

[rɪˈmuːv] [ðə; ði] [ˈkræklɪŋ] ,
Remove **the** **crackling** **,**
消除 这 噼啪作响 ,

去除噼啪声，

[pʊt][ɪn][ðə; ði] [miːt] [kjuːbz][ænd; ənd][tɜːrn][tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['slaɪtli] [braʊn] [ɑːn][ɔːl][saɪdz] .

put	**in**	**the**	**meat**	**cubes**	**and**	**turn**	**till**	**they**	**are**	**slightly**	**browned**	**on**	**all**	**sides**	**.**
放	在	这	肉	立方体	和	转动	直到	他们	是	轻微地	棕色	在	全部	侧面	.

放入肉块，翻动至四面略呈褐色。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [miːt] .

Remove	**the**	**meat**	**.**
消除	这	肉	.

取出肉。

['ɪntuː][ðə; ði][fæt][ɪn][ðə; ði][pæn][stɜːr][ðə; ði]['sekənd] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv]['flaʊər] ;

Into	**the**	**fat**	**in**	**the**	**pan**	**stir**	**the**	**second**	**tablespoonful**	**of**	**flour**	**;**
进入	这	胖的	在	这	平底锅	搅拌	这	第二	一汤匙	的	面粉	;

将第二汤匙面粉拌入锅中的油脂中；

[mɪks][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['grædʒuəli][ðə; ði] [stɑːk] , ['stɜːrɪŋ] [ɔːl][ðə; ði] [waɪl] [soʊ][ðer; ðər] [wɪl] [biː; bi][noʊ]

mix	**and**	**add**	**gradually**	**the**	**stock**	**,**	**stirring**	**all**	**the**	**while**	**so**	**there**	**will**	**be**	**no**
混合	和	添加	逐步地	这	库存	,	搅拌	全部	这	尽管	所以	那里	将要	是	不

[lʌmps] .

lumps	**.**
肿块	.

将面糊和高汤慢慢混合，边加边搅拌，以免结块。

[wen] [smuːð] , [rɪ'tɜːrn][ðə; ði] [miːt] [tuː; tə][ðə; ði][pæn] , [ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd]

When	**smooth**	**,**	**return**	**the**	**meat**	**to**	**the**	**pan**	**,**	**add**	**the**	**vegetables**	**and**
什么时候	光滑的	,	返回	这	肉	到	这	平底锅	,	添加	这	蔬菜	和

['siːzniŋz] .

seasonings	**.**
调味料	.

将肉煮至顺滑后，放回锅中，加入蔬菜和调味料。

['kʌvər][ðə; ði][pæn] , [drɔː] [tuː; tə][ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði][koʊl][reɪndʒ] ,

Cover	**the**	**pan**	**,**	**draw**	**to**	**the**	**back**	**of**	**the**	**coal**	**range**	**,**
覆盖	这	平底锅	,	画	到	这	后退	的	这	煤炭	范围	,

盖上锅盖，将锅移到煤炉后方。

[ɔːr] [rɪ'duːs] [ðə; ði] [fleɪm] [ʌv; əv][ðə; ði][gæs][soʊ] [ðæt][ðə; ði] [stuː] [wɪl] [nɑːt][bɔɪl] ,

or	**reduce**	**the**	**flame**	**of**	**the**	**gas**	**so**	**that**	**the**	**stew**	**will**	**not**	**boil**	**,**
或者	减少	这	火焰	的	这	气体	所以	那	这	炖	将要	不是	熬	,

或者调小煤气炉的火焰，使炖菜不会沸腾。

[ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː] ['sɪmər] [fɔːr; fər][wʌn][ænd; ənd][wʌn] - [hæf] ['aʊərz] .

and	**let**	**it**	**simmer**	**for**	**one**	**and**	**one**	**-**	**half**	**hours**	**.**
和	让	它	煨	为了	一	和	一	-	一半	小时	.

让它小火慢炖一个半小时。

[ten] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] [meɪk] [ðə; ði]

Ten	**minutes**	**before**	**serving**	**make**	**the**
十	分钟	前	服务	制作	这

上菜前十分钟制作

['dʌmplɪŋz]

Dumplings
饺子

饺子

[ˌtuː'tuː]['kʌpˌfʊlz]['flaʊər]

2	**cupfuls**	**flour**
2	杯	面粉

杯面粉

[wʌn] ['raʊndɪŋ] ['tispʊnˌfʊl] ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər]

1	rounding	teaspoonful	baking	-	powder
1	四舍五入	一茶匙	烘烤	-	粉末

满茶匙泡打粉

½ ['lev(ə)l] ['tispʊnˌfʊl] [sɔ:lt]

½	level	teaspoonful	salt
½	等级	一茶匙	盐

半茶匙盐

⅔ ['kʌpfʊl] [mɪlk]

⅔	cupful	milk
⅔	一杯	牛奶

⅔ 杯牛奶

[sɪft]['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] , [ænd; ənd][sɔ:lt] [tə'geðər] .

Sift	flour	,	baking	-	powder	,	and	salt	together	.
筛	面粉	,	烘烤	-	粉末	,	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði][mɪlk] .

Add	the	milk	.
添加	这	牛奶	.

加入牛奶。

[teɪk] [tu:; tə]['faɪər][ænd; ənd][drɑ:p][ðə; ði]['mɪkstʃər][baɪ] ['spu:nˌfʊlz] [ɔ:l]['oʊvər][ðə; ði] [stu:] .

Take	to	fire	and	drop	the	mixture	by	spoonfuls	all	over	the	stew	.
拿	到	火	和	降低	这	混合物	经过	一勺	全部	超过	这	炖	.

将混合物一勺一勺地放到火上，均匀地浇在炖菜上。

['kʌvər][ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [fɔ:r; fər][ten] ['mɪnɪts] [wɪ'ðaʊt] [wʌns] [rɪ'mu:vɪŋ] [ðə; ði]['kʌvər] .

Cover	and	cook	slowly	for	ten	minutes	without	once	removing	the	cover	.
覆盖	和	厨师	缓慢地	为了	十	分钟	没有	一次	移除	这	覆盖	.

盖上盖子，小火慢煮十分钟，期间不要打开盖子。

[tu:; tə] [sɜ:rv] , [lɪft][ðə; ði] ['dʌmplɪŋz] ['kerfəli] [ænd; ənd] [leɪ] [ə'raʊnd][ðə; ði] [edʒ] [ʌv; əv][ðə; ði]['plætər] ;

To	serve	,	lift	the	dumplings	carefully	and	lay	around	the	edge	of	the	platter	;
到	服务	,	举起	这	饺子	小心	和	躺	大约	这	边缘	的	这	拼盘	;

食用时，小心地将饺子提起，摆放在盘子边缘；

[pleɪs] [stu:] [ɪn][ðə; ði]['sentər] , [ænd; ənd]['oʊvər][ˌaɪ 'ti:] [pɔ:r] [ðə; ði] [sɔ:s] .

place	stew	in	the	center	,	and	over	it	pour	the	sauce	.
地方	炖	在	这	中心	,	和	超过	它	倒	这	酱	.

将炖菜放在中央，然后淋上酱汁。

[wer'evər] ['bʌtər] [ɪz]['spesɪfaɪd][ɪn][ə; eɪ]['resəpi][ju:z][ə; eɪ] ['slaɪtli] ['smɔ:lər]['kwɑ:ntəti][ʌv; əv] ['swɪfts]

Wherever	butter	is	specified	in	a	recipe	use	a	slightly	smaller	quantity	of	Swift's
无论	黄油	是	指定的	在	一个	食谱	使用	一个	轻微地	较小的	数量	的	斯威夫特的

['pri:miəm] [ˌoʊlioʊ'mɑ:rdʒərɪn] ,

Premium	Oleomargarine	,
优质的	人造黄油	,

凡食谱中指定使用黄油的地方，都用少量Swift's高级人造黄油代替。

[ˌaɪ 'ti:][kɔ:sts] [les] [ænd; ənd][ɪz][dʒʌst][æz; əz] [gʊd] .

it	costs	less	and	is	just	as	good	.
它	成本	较少的	和	是	只是	作为	好的	.

它价格更低，效果也一样好。

[[peɪdʒ] ['θɜ:rti]]

[	Page	Thirty	]
[	页	三十	]

[第三十页]

['taɪmteɪb(ə)l][fɔːr; fər] ['beɪkɪŋ]
Timetable for Baking
时间表 为了 烘烤

烘焙时间表

[biːnz] ([ɪf] [prɪ'perd] [baɪ] ['soʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['bɔɪlɪŋ]) , [θriː][tuː; tə][fɔːr][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .
Beans (if prepared by soaking and boiling) , 3 to 4 hrs .
豆子 (如果 准备 经过 浸泡 和 沸腾) , 3 到 4 小时 .

豆子（如果用浸泡和煮的方法处理），3 至 4 小时。

[biːf] ['sɜːrlɔɪn][ɔːr][rɪb] , [rer] , [weɪt] [faɪv] [paʊndz] , [wʌn][ˌetʃ 'ɑr] . [faɪv][mɪn] .
Beef sirloin or rib , rare , weight 5 pounds , 1 hr . 5 min .
牛肉 西冷牛排 或者 肋骨 , 稀有的 , 重量 5 磅 , 1 hr . 5 最小 .

牛里脊或牛肋排，三分熟，重 5 磅，1 小时 5 分钟。

[biːf] ['sɜːrlɔɪn][ɔːr][rɪb] , [wel] [dʌn] , [weɪt] [faɪv] [paʊndz] , [wʌn][ˌetʃ 'ɑr] .
Beef sirloin or rib , well done , weight 5 pounds , 1 hr .
牛肉 西冷牛排 或者 肋骨 , 出色地 完毕 , 重量 5 磅 , 1 hr .

牛里脊或牛肋排，全熟，重 5 磅，1 小时。

- [mɪn] .
40 min .
- 最小 .

40分钟

[biːf] [rʌmp] , [rer] , [weɪt] - [paʊndz] , [wʌn][ˌetʃ 'ɑr] . - [mɪn] .
Beef rump , rare , weight 10 pounds , 1 hr . 35 min .
牛肉 臀部 , 稀有的 , 重量 - 磅 , 1 hr . - 最小 .

牛臀肉，三分熟，重 10 磅，1 小时 35 分钟。

['bɪskɪt] [reɪzd] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Biscuit raised , 12 to 20 min .
饼干 提高 , - 到 - 最小 .

饼干发酵，12 至 20 分钟。

['bɪskɪts] , ['beɪkɪŋ] - ['paʊdər] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Biscuits , baking - powder , 12 to 15 min .
饼干 , 烘烤 - 粉末 , - 到 - 最小 .

饼干，泡打粉，12 至 15 分钟。

[bred] , [waɪt] [loʊf] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Bread , white loaf , 45 to 60 min .
面包 , 白色的 面包 , - 到 - 最小 .

面包，白面包，45 至 60 分钟。

[bred] , ['greɪəm] [loʊf] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Bread , graham loaf , 35 to 45 min .
面包 , 格雷厄姆 面包 , - 到 - 最小 .

面包，全麦面包，35 至 45 分钟。

[keɪk] , ['leɪər] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Cake , layer , 15 to 25 min .
蛋糕 , 层 , - 到 - 最小 .

蛋糕，分层，15 至 25 分钟。

[keɪk] , [loʊf] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Cake , loaf , 40 to 60 min .
蛋糕 , 面包 , - 到 - 最小 .

蛋糕、面包，40 至 60 分钟。

[keɪk] , [spʌndʒ] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Cake , sponge , 45 to 60 min .
蛋糕 , 海绵 , - 到 - 最小 .

蛋糕，海绵蛋糕，45 至 60 分钟。

['tʃɪkɪn] , [θri:][tu:; tə][fɔ:r] [paʊndz] , 1½ [tu:; tə][ˌtu:'tu:][ˌeɪtʃ'ɑ:r'ɛs] .

Chicken	**,**	**3**	**to**	**4**	**pounds**	**,**	**1½**	**to**	**2**	**hrs**	**.**
鸡	,	3	到	4	磅	,	1½	到	2	小时	.

鸡肉，3至4磅，1.5至2小时。

['kʊkiz] , [sɪks][tu:; tə] - [mɪn] .

Cookies	**,**	**6**	**to**	**10**	**min**	**.**
曲奇饼	,	6	到	-	最小	.

饼干，6 至 10 分钟。

['kʌstərd] ([beɪkt] [ɪn] [kʌps]) , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Custard	**(**	**baked**	**in**	**cups**	**)**	**,**	**20**	**to**	**25**	**min**	**.**
蛋奶冻	(	烘焙	在	杯子	)	,	-	到	-	最小	.

蛋奶冻（用杯子烘烤），20 至 25 分钟。

[dʌk] , [də'mestɪk] , [wʌn][tu:; tə] 1½ [ˌeɪtʃ'ɑ:r'ɛs] .

Duck	**,**	**domestic**	**,**	**1**	**to**	**1½**	**hrs**	**.**
鸭子	,	国内的	,	1	到	1½	小时	.

家鸭，1 至 1.5 小时。

[dʌk] , [waɪld] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Duck	**,**	**wild**	**,**	**20**	**to**	**30**	**min**	**.**
鸭子	,	荒野	,	-	到	-	最小	.

野鸭，20 至 30 分钟。

[fɪʃ] , [θɪk] , [θri:][tu:; tə][fɔ:r] [paʊndz] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Fish	**,**	**thick**	**,**	**3**	**to**	**4**	**pounds**	**,**	**45**	**to**	**60**	**min**	**.**
鱼	,	厚的	,	3	到	4	磅	,	-	到	-	最小	.

鱼，厚切，3至4磅，45至60分钟。

[fɪʃ] , [smɔ:l] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Fish	**,**	**small**	**,**	**20**	**to**	**30**	**min**	**.**
鱼	,	小的	,	-	到	-	最小	.

小鱼，20 至 30 分钟。

['dʒɪndʒərbred] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Gingerbread	**,**	**25**	**to**	**35**	**min**	**.**
姜饼	,	-	到	-	最小	.

姜饼，25 至 35 分钟。

[læm] [leg] , [wel] [dʌn] , 1½ [tu:; tə][ˌtu:'tu:][ˌeɪtʃ'ɑ:r'ɛs] .

Lamb	**leg**	**,**	**well**	**done**	**,**	**1½**	**to**	**2**	**hrs**	**.**
羊肉	腿	,	出色地	完毕	,	1½	到	2	小时	.

羊腿，全熟，1.5 至 2 小时。

['mʌt(ə)n] , 1½ [tu:; tə][ˌtu:'tu:][ˌeɪtʃ'ɑ:r'ɛs] .

Mutton	**,**	**1½**	**to**	**2**	**hrs**	**.**
羊肉	,	1½	到	2	小时	.

羊肉，1.5 至 2 小时。

[pɔ:rk] , [wel] [dʌn] , [fɔ:r] [paʊndz] , [ˌtu:'tu:][ˌeɪtʃ'ɑ:r'ɛs] .

Pork	**,**	**well**	**done**	**,**	**4**	**pounds**	**,**	**2**	**hrs**	**.**
猪肉	,	出色地	完毕	,	4	磅	,	2	小时	.

猪肉，全熟，4磅，2小时。

[pə'tetoz] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Potatoes	**,**	**35**	**to**	**50**	**min**	**.**
土豆	,	-	到	-	最小	.

土豆，35 至 50 分钟。

['pudiŋz] , [raɪs] , [bred] , - [tu:; tə] - [mɪn] .

Puddings	**,**	**rice**	**,**	**bread**	**,**	**45**	**to**	**60**	**min**	**.**
布丁	,	米	,	面包	,	-	到	-	最小	.

布丁、米饭、面包，45 至 60 分钟。

[viːl] [leg] , [wel] [dʌn] , [pər] [paʊnd] , - [mɪn] .
Veal leg , well done , per pound , 20 min .
小牛肉 腿 , 出色地 完毕 , 每 磅 , - 最小 .

小牛肉腿，全熟，每磅，20 分钟。

['taɪmteɪb(ə)l][fɔːr; fər] ['bɔɪlɪŋ]
Timetable for Boiling
时间表 为了 沸腾

煮沸时间表

[ə'spærəgəs] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Asparagus , 20 to 30 min .
芦笋 , - 到 - 最小 .

芦笋，20 至 30 分钟。

[biːnz] , [ʃel] , [wʌn][tuː; tə] 1½ [ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .
Beans , shell , 1 to 1½ hrs .
豆子 , 壳 , 1 到 1½ 小时 .

豆子，去壳，1 至 1.5 小时。

[biːnz] , [strɪŋ] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Beans , string , 45 to 60 min .
豆子 , 细绳 , - 到 - 最小 .

豆角，细长，45 至 60 分钟。

[biːts] , [jʌŋ] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Beets , young , 45 to 60 min .
甜菜 , 年轻的 , - 到 - 最小 .

甜菜根，嫩，45 至 60 分钟。

[biːts] , [oʊld] , [θriː][tuː; tə][fɔːr][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .
Beets , old , 3 to 4 hrs .
甜菜 , 老的 , 3 到 4 小时 .

老甜菜根，3至4小时。

[braʊn] [bred] , [stiːmd] , [θriː][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .
Brown bread , steamed , 3 hrs .
棕色的 面包 , 蒸 , 3 小时 .

黑面包，蒸制，3 小时。

['kæbɪdʒ] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Cabbage , 35 to 60 min .
卷心菜 , - 到 - 最小 .

卷心菜，35 至 60 分钟。

['kærəts] , [wʌn][ˌetʃ 'ɑr] .
Carrots , 1 hr .
胡萝卜 , 1 hr .

胡萝卜，1 小时。

['kɑːliflaʊər] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Cauliflower , 20 to 30 min .
菜花 , - 到 - 最小 .

花椰菜，20 至 30 分钟。

['tʃɪkɪnz] , [jʌŋ] , [θriː][tuː; tə][fɔːr] [paʊndz] , [wʌn][tuː; tə] 1¼ [ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .
Chickens , young , 3 to 4 pounds , 1 to 1¼ hrs .
鸡 , 年轻的 , 3 到 4 磅 , 1 到 1¼ 小时 .

幼鸡，3至4磅，1至1¼小时。

[kɔːrn] , [griːn] , - [mɪn] .
Corn , green , 15 min .
玉米 , 绿色的 , - 最小 .

玉米，青色，15分钟。

[kɔːrnd] [biːf] , ['dʒent(ə)l] ['sɪmərɪŋ] , [θriː][tuː; tə][fɔːr][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .

Corned	**Beef**	**,**	**gentle**	**simmering**	**,**	**3**	**to**	**4**	**hrs**	**.**
咸	牛肉	,	温和的	煨煮	,	3	到	4	小时	.

咸牛肉，小火慢炖 3 至 4 小时。

[egz] , [sɔːft] [kʊkt] ([ɪn]['wɔːtər] [wɪtʃ] [dʌz] [nɑːt][bɔɪl]) , [fɔːr][tuː; tə][sɪks][mɪn] .

Eggs	**,**	**soft**	**cooked**	**(**	**in**	**water**	**which**	**does**	**not**	**boil**	**)**	**,**	**4**	**to**	**6**	**min**	**.**
鸡蛋	,	柔软的	煮熟	(	在	水	哪个	做	不是	熬	)	,	4	到	6	最小	.

鸡蛋，煮至半熟（在不沸腾的水中煮4至6分钟）。

[egz] , [hɑːrd] [kʊkt] ([ɪn]['wɔːtər] [wɪtʃ] [dʌz] [nɑːt][bɔɪl]) , - [tuː; tə] - [mɪn] .

Eggs	**,**	**hard**	**cooked**	**(**	**in**	**water**	**which**	**does**	**not**	**boil**	**)**	**,**	**35**	**to**	**45**	**min**	**.**
鸡蛋	,	难的	煮熟	(	在	水	哪个	做	不是	熬	)	,	-	到	-	最小	.

鸡蛋，煮熟（在不沸腾的水中），35 至 45 分钟。

[hæm] , [weɪt] - [tuː; tə] - [paʊndz] , [fɔːr][tuː; tə][faɪv][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .

Ham	**,**	**weight**	**12**	**to**	**14**	**pounds**	**,**	**4**	**to**	**5**	**hrs**	**.**
火腿	,	重量	-	到	-	磅	,	4	到	5	小时	.

火腿，重 12 至 14 磅，4 至 5 小时。

['ʌnjənz] , - [tuː; tə] - [mɪn] .

Onions	**,**	**45**	**to**	**60**	**min**	**.**
洋葱	,	-	到	-	最小	.

洋葱，45 至 60 分钟。

[raɪs] [ɪn][fæst] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] , - [mɪn] .

Rice	**in**	**fast**	**boiling**	**water**	**,**	**20**	**min**	**.**
米	在	快速地	沸腾	水	,	-	最小	.

米饭用沸水快速煮20分钟。

[smoʊkt] [tʌŋ] , [fɔːr][ˌeɪtʃ'ɑːr'ɛs] .

Smoked	**tongue**	**,**	**4**	**hrs**	**.**
熏制	舌头	,	4	小时	.

烟熏牛舌，4小时。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

厨房百科全书(The kitchen encyclopedia)
第3/3页

['taɪmteɪb(ə)l][fɔːr; fər] ['fraɪɪŋ]
Timetable for Frying
时间表 为了 煎炸

煎炸时间表

['beɪkən] , [θriː][tuː; tə][faɪv][mɪn] .
Bacon , 3 to 5 min .
熏肉 , 3 到 5 最小 .

培根，3 至 5 分钟。

['frɪtərz] [ɔːr] ['dəunʌts] , [θriː][tuː; tə][faɪv][mɪn] .
Fritters or doughnuts , 3 to 5 min .
油炸饼 或者 甜甜圈 , 3 到 5 最小 .

油炸饼或甜甜圈，3 至 5 分钟。

[krəu'kets] , [θriː][tuː; tə][faɪv][mɪn] .
Croquettes , 3 to 5 min .
炸丸子 , 3 到 5 最小 .

炸丸子，3 至 5 分钟。

['bredɪd] [tʃɔps] , - [tuː; tə] - [mɪn] .
Breaded chops , 10 to 20 min .
裹面包屑的 排骨 , - 到 - 最小 .

裹面包屑的猪排，10 至 20 分钟。

[smelts] , [θriː][tuː; tə][faɪv][mɪn] .
Smelts , 3 to 5 min .
胡瓜鱼 , 3 到 5 最小 .

胡瓜鱼，3 至 5 分钟。

[smɔːl] [fɪʃ] , [wʌn][tuː; tə][fɔːr][mɪn] .
Small fish , 1 to 4 min .
小的 鱼 , 1 到 4 最小 .

小鱼，1至4分钟。

[[peɪdʒ] ['θɜːrti] - [wʌn]]
[Page Thirty - one]
[页 三十 - 一]

[第三十一页]

['ɪndeks]
Index
指数

指数

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['beɪkɪŋ] - [deɪ] ['hɛlps] , ['sɛvən]
Baking - Day Helps , 7
烘烤 - 天 帮助 , 7

烘焙日小贴士，7

[biːf] - [lɑː][moʊd] , -
Beef à la Mode , 24
牛肉 - 拉 模式 , -

牛肉配冰淇淋，24

[biːf] ['kænilɔn] , -
Beef Cannelon , 22
牛肉 卡尼隆 , -

牛肉卷，22

[biːf] [loʊf] , -
Beef Loaf , 26
牛肉 面包 , -

牛肉饼，26

['biːfsteɪk] [paɪ] , -
Beefsteak Pie , 28
牛排 馅饼 , -

牛排派，28

[bɔɪld] [biːf] , -
Boiled Beef , 25
煮沸 牛肉 , -

白煮牛肉，25

[breɪzd] [biːf] , -
Braised Beef , 28
炖 牛肉 , -

红烧牛肉，28

[braʊn] [biːf] [stuː] , -
Brown Beef Stew , 29
棕色的 牛肉 炖 , -

棕色炖牛肉，29

['bʌtər] [skɑːtʃ] , [sɪks]
Butter Scotch , 6
黄油 苏格兰威士忌 , 6

奶油糖，6

['kʊkiz] , [sɪks]
Cookies , 6
曲奇饼 , 6

饼干，6块

['kɔːrnbred] , [fɔːr]
Cornbread , 4
玉米面包 , 4

玉米面包，4

[kɔːrn] ['pʊdɪŋ] , -
Corn Pudding , 27
玉米 布丁 , -

玉米布丁，27

[kriːm] ['hɔːrsrædɪʃ] [sɔːs] , -
Cream Horseradish Sauce , 24
奶油 辣根 酱 , -

奶油辣根酱，24

['kɜːri] [bɔːlz] , -
Curry Balls , 27
咖喱 球 , -

咖喱球，27

['dʌmplɪŋz] , -
Dumplings , 29
饺子 , -

饺子，29

['ɪŋglɪʃ] ['wɔːlnʌt] ['pʊdɪŋ] , [faɪv]
English Walnut Pudding , 5
英语 核桃 布丁 , 5

英式核桃布丁，5

['faɪrləs] ['kʊkər] , [ðə; ði]['præktɪk(ə)l]['vælju:][ænd; ənd][ju:z][ʌv; əv] , - - -
Fireless Cooker , The Practical Value and Use of , 15 - 21
无火 炊具 , 这 实际的 价值 和 使用 的 , - - -

无火炊具：实用价值与用途，15-21

['dʒɪndʒər] [bred] , [sɪks]
Ginger Bread , 6
姜 面包 , 6

姜饼，6

[haʊs] - ['kli:nɪŋ] [hɪnts] , [naɪn]
House - Cleaning Hints , 9
房子 - 打扫 提示 , 9

家务清洁小贴士，9条

[haʊs] - [plænt] [sə'dʒestʃənz] , -
House - Plant Suggestions , 11
房子 - 植物 建议 , -

室内植物推荐，11

[haʊ] [tu:; tə] [ju:z] [ðə; ði] ['tʃi:pər] [kʌts] [ʌv; əv] [mi:t] , - - -
How to Use the Cheaper Cuts of Meat , 12 - 14
如何 到 使用 这 更便宜 削减 的 肉 , - - -

如何使用价格较低的肉块，12-14

[ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] ['ʃoʊɪŋ] ['stændərd] [kʌts] [ʌv; əv] [bi:f] , -
Illustration showing Standard Cuts of Beef , 14
插图 显示 标准 削减 的 牛肉 , -

图示牛肉的标准切割方式，14

['lɔ:ndri] ['hɛlps] , -
Laundry Helps , 10
洗衣店 帮助 , -

洗衣小帮手，10

['leмən] [paɪ] , [fɔ:r]
Lemon Pie , 4
柠檬 馅饼 , 4

柠檬派，4

['lɪt(ə)l] [bi:f] [keɪks] , -
Little Beef Cakes , 26
小的 牛肉 蛋糕 , -

小牛肉饼，26

[loʊf] [fɪg] [keɪk] , [θri:]
Loaf Fig Cake , 3
面包 如图 蛋糕 , 3

无花果蛋糕，3

['oʊtmi:l] ['krækərz] , [faɪv]
Oatmeal Crackers , 5
麦片 饼干 , 5

燕麦饼干，5块

[ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] , ['swɪfts] ['priːmiəm] , [fʊt] [noʊts]
Oleomargarine , Swift's Premium , Foot Notes
人造黄油 , 斯威夫特的 优质的 , 脚 笔记

人造黄油，Swift's Premium，脚注

[ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] , [ðə; ði] [truːθ] [əˈbaʊt] , [ˌtuːˈtuː]
Oleomargarine , The Truth About , 2
人造黄油 , 这 真相 关于 , 2

人造黄油的真相，2

[pəˈnəjtʃi] , [faɪv]
Penoche , 5
佩诺切 , 5

佩诺什，5

['renəveɪtɪŋ] [səˈdʒestʃənz] , [eɪt]
Renovating Suggestions , 8
翻新 建议 , 8

装修建议，第 8 条

['resəpɪz] , [θriː] - [sɪks] , - - -
Recipes , 3 - 6 , 22 - 29
食谱 , 3 - 6 , - - -

食谱，第3-6页，第22-29页

['smʌðəd] [biːf] [wɪð; wɪθ][kɔːrn] ['pʊdɪŋ] , -
Smothered Beef with Corn Pudding , 27
窒息 牛肉 和 玉米 布丁 , -

玉米布丁炖牛肉，27

['spænɪʃ] [mɪnst] [biːf] , -
Spanish Minced Beef , 23
西班牙语 剁碎 牛肉 , -

西班牙碎牛肉，23

[steɪk] [ɪn] ['kæsəroʊl] , -
Steak en Casserole , 25
牛排 英文 沙锅 , -

炖牛排，25

['ʃʊgər] ['kʊkiz] , [fɔːr]
Sugar Cookies , 4
糖 曲奇饼 , 4

糖饼干，4块

['taɪmteɪb(ə)l] (['beɪkɪŋ] , ['bɔɪlɪŋ] , ['fraɪɪŋ]) , -
Timetables (Baking , Boiling , Frying) , 30
时间表 (烘烤 , 沸腾 , 煎炸) , -

时间表（烘焙、水煮、油炸），30

[təˈmeɪtoʊ] [sɔːs] , -
Tomato Sauce , 23
番茄 酱 , -

番茄酱，23

[truːθ] [əˈbaʊt][ˌoʊlioʊˈmɑːrdʒərɪn] , [ˌtuːˈtuː]
Truth about Oleomargarine , 2
真相 关于 人造黄油 , 2

关于人造黄油的真相，2

[ðə; ði] ['ʃɜːrli] [pres]
THE SHIRLEY PRESS
这 雪莉 按

雪莉出版社

[ʃɪ'kɑːgoʊ]
CHICAGO
芝加哥

芝加哥

[-] [noʊt] :
Transcriber's **Note** **:**
转录员的 笔记 :

转录者注:

[bəuθ] " [tuː; tə] - [deɪ] " [ænd; ənd] " [tə'deɪ] " [ə'pɪr] [ɪn][ðə; ðɪ][ə'rɪdʒən(ə)l][tekst] .
Both **"** **to** **-** **day** **"** **and** **"** **today** **"** **appear** **in** **the** **original** **text** **.**
两个都 " 到 - 天 " 和 " 今天 " 出现 在 这 原来的 文本 .

原文中同时出现了"today"和"today"。

[ðɪs] [hæz; həz][nɑːt] [bɪn] [tʃeɪndʒd] .
This **has** **not** **been** **changed** **.**
这 有 不是 到过 已更改 .

这一点没有改变。

[ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] [kə'rekʃnz] [hæv; həv] [bɪn] [meɪd] [tuː; tə][ðə; ðɪ][tekst] :
The **following** **corrections** **have** **been** **made** **to** **the** **text** **:**
这 下列的 更正 有 到过 制成 到 这 文本 :

文本已作如下更正:

[piː] . - : " ['dɑːpɪŋ] " [tuː; tə] " ['drɑːpɪŋ] " (['drɑːpɪŋ] [ðer; ðər] [bʌdz])
p **.** **11** **:** **"** **dopping** **"** **to** **"** **dropping** **"** **(** **dropping** **their** **buds** **)**
p . - : " 兴奋剂 " 到 " 下降 " (下降 他们的 花蕾)

第 11 页："dopping"变为"dropping"(摘掉花蕾)

[piː] . - : " - " [tuː; tə] " ['færənhaɪt] " ([æt; ət] - [dɪ'griːz] ['færənhaɪt])
p **.** **21** **:** **"** **Fahrenheat** **"** **to** **"** **Fahrenheit** **"** **(** **at** **212** **degrees** **Fahrenheit** **)**
p . - : " - " 到 " 华氏度 " (在 - 学位 华氏度)

p。 21："华氏温度"到"华氏温度"(212 华氏度)

[piː] . - : " [ə; eɪ][lɑː] " [tuː; tə] " - [lɑː] " (" - [lɑː] [flæmænd] " [ænd; ənd] " - [lɑː][moʊd] ")
p **.** **22** **:** **"** **a** **la** **"** **to** **"** **à** **la** **"** **(** **"** **à** **la** **Flamande** **"** **and** **"** **à** **la** **mode** **"** **)**
p . - : " 一个 拉 " 到 " - 拉 " (" - 拉 弗拉芒德 " 和 " - 拉 模式 ")

p。 22："a la"到"à la"("à la Flamande"和"à la mode")

[piː] . - : " [traɪ] " [tuː; tə] " [fraɪ] " ([fraɪ][aʊt][ðə; ðɪ][fæt])
p **.** **25** **:** **"** **try** **"** **to** **"** **fry** **"** **(** **fry** **out** **the** **fat** **)**
p . - : " 尝试 " 到 " 炒 " (炒 出去 这 胖的)

第25页："尝试""煎炸"(煎出脂肪)

[piː] . - : ['mɪsɪŋ] [kloʊz] ['brækɪt] ['ædɪd] (['boʊni][end] ['ʃoʊldər] (-) [ɔːr] ['veɪni] [piːs])
p **.** **29** **:** **missing** **close** **bracket** **added** **(** **Bony** **End** **Shoulder** **(** **10** **)** **or** **Veiny** **Piece** **)**
p . - : 丢失的 关闭 括号 额外 (骨质 结尾 肩膀 (-) 或者 静脉 片)

第 29 页：添加了缺失的右括号 (骨性肩部末端 (10) 或静脉状碎片)

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神